

あおざりこども園 給食だより

()は完了、1歳

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの和え物 豆腐のすまし汁	オレンジケーキ 牛乳	あかうお 竹輪 豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 無塩バター	生姜 ひじき こまつな 人参 玉葱 ねぎ わかめ オレンジジュース	1杯分 - : 525kcal たんぱく : 21.5g 脂質 : 15.6g	塩分 : 1.8g
2 木	ごはん チャプチェ 春巻き ワンタンスープ	フルーツヨーグルト りんごジュース	鶏ミンチ 無糖ヨーグルト	米 春雨 砂糖 いりごま しゅうまいの皮	人参 玉葱 干し椎茸 ピーマン 生姜 しめじ チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 もも缶 パナナりんごジュース	1杯分 - : 527kcal たんぱく : 12.5g 脂質 : 11.7g	塩分 : 1.3g
3 金	ごはん 白身魚のカレーマヨ焼き ウインナーポテト ABCスープ	中華おこわおにぎり 牛乳	メルルーサー ウインナー 鶏ミンチ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも マカロ もち米 ごま油 砂糖	玉葱 チンゲンサイ 人参 コーン キャベツ エリンギ ほうれん草 味付けのり	1杯分 - : 561kcal たんぱく : 23.9g 脂質 : 14.2g	塩分 : 2.1g
4 土	ごはん ビビンバ丼 大根の中華スープ	バナナ焼きドーナツ 牛乳	豚ミンチ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 ケーキミックス 油	人参 もやし ほうれん草 大根 玉葱 チンゲンサイ パナナ	1杯分 - : 491kcal たんぱく : 16g 脂質 : 16g	塩分 : 2.1g
6 月	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛炒め キャベツの磯和え 大根のみそ汁	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 みそ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 ケーキミックス 黒砂糖 油	玉葱 生姜 キャベツ 人参 味付けのり 大根 ねぎ パナナ	1杯分 - : 542kcal たんぱく : 17.7g 脂質 : 13.2g	塩分 : 2g
7 火	ごはん ポークビーンズ ウイニー コンソメスープ	アップルケーキ 牛乳	大豆 豚肉 ウインナー 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス 油	玉葱 人参 ホールトマト 白菜 しめじ こまつなりんご	1杯分 - : 518kcal たんぱく : 17g 脂質 : 16.2g	塩分 : 1.7g
8 水	ごはん サバの味噌煮 小松菜とキャベツの煮びたし 若竹汁	豆乳プリン 牛乳	さば みそ 油揚げ 鶏肉 竹輪 豆腐 牛乳	米 砂糖 黒砂糖	生姜 こまつな キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 たけのこ わかめ	1杯分 - : 607kcal たんぱく : 27.1g 脂質 : 20.2g	塩分 : 2.3g
9 木	ごはん 中華丼 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	ウインナーパン 牛乳	豚肉 糸かまぼこ 豆腐 ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま ケーキミックス 油	玉葱 白菜 ピーマン 人参 しめじ 干 しいたけ ほうれん草 チンゲンサイ	1杯分 - : 534kcal たんぱく : 16.7g 脂質 : 16.8g	塩分 : 1.4g
10 金	ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	シュガーラスク 牛乳	チキンナゲット ツナ 豆腐 牛乳	米 食パン 無塩バター グラニュー糖	ブロッコリー 人参 玉葱 南瓜 白菜 しめじ ほうれん草	1杯分 - : 558kcal たんぱく : 23.3g 脂質 : 18.5g	塩分 : 1.2g
11 土	醤油ラーメン 大根のそぼろ煮	きなこホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏ミンチ きな粉 豆腐 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ケーキミックス	人参 白菜 玉葱 コーン 大根	1杯分 - : 653kcal たんぱく : 21.7g 脂質 : 26.2g	塩分 : 1.8g
13 月	ごはん 鯖のごまマヨ焼き 豚バラ大根 白菜のみそ汁	レモンケーキ 牛乳	さわら 豚肉 みそ 牛乳	米 いりごま 砂糖 ごま油 粉糖 ケーキミックス 無塩バター	玉葱 大根 ねぎ 生姜 白菜 こまつな 人参 えのきレモン汁	1杯分 - : 539kcal たんぱく : 21.4g 脂質 : 20g	塩分 : 1.5g
14 火	ごはん ハンバーグ 春キャベツのサラダ ABCスープ	ジュースご飯のおにぎり 牛乳	ハンバーグ 糸かまぼこ かつお節 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 マカロニ もち米	キャベツ ほうれん草 玉葱 人参 白菜 小松菜 コーン 干しいたけ ひじき 味付けのり	1杯分 - : 552kcal たんぱく : 19.6g 脂質 : 15.8g	塩分 : 2g
15 水	ごはん 牛肉の焼き肉風 春雨の酢の物 わかめスープ	りんごクッキー 牛乳	牛肉 糸かまぼこ 牛乳	米 いりごま 春雨 砂糖 小麦粉 無塩バター	玉葱 人参 キャベツ ピーマン ほうれん草 わかめ もやし りんご	1杯分 - : 498kcal たんぱく : 15.5g 脂質 : 13.9g	塩分 : 1.2g
16 木	ご飯(味かつお) 赤魚の煮つけ ひじきの和え物 ほうとう汁	いちごジャムサンド 牛乳	あかうお 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 いりごま ごまドレッシング うどん 食パン いちごジャム	生姜 ひじき こまつな 人参 南瓜 玉葱 にんじん ねぎ	1杯分 - : 533kcal たんぱく : 22.4g 脂質 : 10.7g	塩分 : 3g
17 金	ごはん アスパラカレー 和風サラダ みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス 油	玉葱 人参 コーン アスパラガス キャベツ もやし わかめ みかん缶	1杯分 - : 541kcal たんぱく : 18.2g 脂質 : 12.4g	塩分 : 2g
18 土	かやくうどん 里芋のツナ煮	焼きドーナツ 牛乳	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 牛乳	うどん 里芋 砂糖 ケーキミックス 油	玉葱 人参 干しいたけ わかめ ねぎ こまつな	1杯分 - : 433kcal たんぱく : 16.4g 脂質 : 12.8g	塩分 : 1.3g
20 月	たけのこご飯 カレイの味噌煮 小松菜の煮物 麩のすまし汁	ピザパン 牛乳	かれい みそ 竹輪 油揚げ ウインナー 牛乳	米 砂糖 ふ ケーキミックス	たけのこ 生姜 こまつな キャベツ ねぎ わかめ 人参 えのき 玉葱 にんにく	1杯分 - : 548kcal たんぱく : 27.2g 脂質 : 15.5g	塩分 : 3g
21 火	ロールパンミートボールのルウ風 白菜サラダ コーンクリームスープ	きなこおぼろぎ 牛乳	ツナ ウインナー きな粉 牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 もち米 米	玉葱 人参 白菜 こまつな クリームコーン	1杯分 - : 550kcal たんぱく : 19.7g 脂質 : 17g	塩分 : 2g
22 水	ごはん から揚げ(ナゲット) ナムル ワンタンスープ	フルーチェ せんべい りんごジュース	から揚げ(ナゲット) 糸かまぼこ 牛乳	米 ごま油 砂糖 いりごま しゅうまいの皮	もやし ほうれん草 人参 玉葱 にんじん 干しいたけ わかめ りんごジュース	1杯分 - : 505kcal たんぱく : 16.6g 脂質 : 15.3g	塩分 : 1.6g
23 木	わかめご飯 肉豆腐 バナナ じゃがいものみそ汁	照りマヨパン 牛乳	豆腐 牛肉 みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ケーキミックス 油	わかめ 白菜 人参 玉葱 チンゲンサイ パナナ こまつな しめじ	1杯分 - : 564kcal たんぱく : 20.2g 脂質 : 16.2g	塩分 : 2.1g
24 金	ごはん 鶏肉のレモン煮 マカロニサラダ トマトのスープ	レーズンクッキー 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク	レモン汁 玉葱 人参 コーン きゅうり キャベツ ホールトマト レーズン	1杯分 - : 640kcal たんぱく : 22.8g 脂質 : 22.5g	塩分 : 1.4g
25 土	醤油ラーメン 大根のそぼろ煮	きなこホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏ミンチ きな粉 豆腐 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 ケーキミックス	人参 白菜 玉葱 コーン 大根	1杯分 - : 653kcal たんぱく : 21.7g 脂質 : 26.2g	塩分 : 1.8g
27 月	ごはん サワラの塩焼き 豚肉とじゃが芋の煮もの そうめん汁	スイートポテト 牛乳	さわら 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 そうめん さつまいも 小麦粉 無塩バター	こまつな 人参 白菜 玉葱 わかめ	1杯分 - : 524kcal たんぱく : 23.4g 脂質 : 14.8g	塩分 : 1.7g
28 火	ごはん チンジャオロース 春巻き 海苔のスープ	コーンマヨトースト 牛乳	牛肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 食パン	玉葱 人参 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 焼きのり えのき 白菜 コーン	1杯分 - : 570kcal たんぱく : 18.4g 脂質 : 18.9g	塩分 : 1.4g
30 木	ごはん 牛肉の甘辛炒め ひじきの和え物 豚汁	ポップコーンゼリー 牛乳	牛肉 竹輪 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも こんにやく ポップコーン ゼリー	生姜 キャベツ 玉葱 赤ピーマン ピーマン ひじき こまつな 人参 大根 ごぼう ねぎ	1杯分 - : 499kcal たんぱく : 20.1g 脂質 : 15.5g	塩分 : 1.9g

※ 完了食は「ポップコーン」「せんべい」を「ハイハイン」に変更します。
※ 献立・食材は都合により変更する場合があります

2026年



2026. 4. 8

🌸 ご入園おめでとうございます 🌸

この度は、ご入園おめでとうございます。
お子様たちはこの4月から、
家庭とは違った新しい環境で成長していくと思います。
給食でも、そのお手伝いができるように、
精一杯務めさせていただきますので、どうぞよろしくお祈りします。

さて、給食をスタートさせるうえで、
保護者の皆様には一つお願いがございます。
それは、「給食で使用する食材は、一度お家で試してみる」
ということです。

お家でまだ食べたことのない食材を園で初めて摂取しますと、
思わぬアレルギーの発症や、
お子様たちの身体に負担がかかる場合がございます。
給食だよりに記載されている食材は、
ぜひ一度お家でも挑戦してみてください。
お忙しいとは思いますが、お子様が楽しくご飯を食べられるよう、
ご協力の程、よろしくお祈りします。
また、普段の食事で気になったことや、食べ進みについての不安なことなど、
何かいつもと様子が違うな?と感じたら、遠慮なくご相談ください。

毎日の食事を 栄養バランスよく!

子どもたちが毎日を元気に過ごし、健やかに成長
していくためには、食事の栄養バランスをととのえる
ことが大切です。



赤黄緑の食べ物の働き

食べ物には、含まれるおもな栄養素の働きによつて、3つのグループにわけられます。組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
たんぱく質・無機質など 	炭水化物・脂質など 	ビタミン・無機質など
体をつくるものになる 	体を動かす力になる 	体の調子をととのえる