



令和8年 4月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	水	ごはん むきかレイ照り焼き ブロッコリーのごぶ茶和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/小麦粉/上 白糖/いちごジャム	むきかレイ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	ブロッコリー/人参/玉 葱
2	16	木	ごはん 大根の鶏そぼろ煮 キャバツの即席漬け ほうれん草と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉	鶏ひき肉/煮干し/味 噌/牛乳/わかめごは んのもと	大根/人参/玉葱/キャ バツ/ほうれん草
3		金	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 小松菜と大根みそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん	木綿豆腐/豚ひき肉/ 出し昆布/煮干し/味 噌/花かつお	玉葱/人参/かぼちゃ/ 小松菜/大根/白菜
	17	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参サラダ オニオンスープ みかん缶	牛乳 クラッカー 麦茶 野菜うどん	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/ゆで うどん	木綿豆腐/豚ひき肉/ 出し昆布/花かつお	玉葱/ほうれん草/キャ バツ/人参/えのき茸/ パセリ(乾)/みかん缶/ 白菜
4	18	土	ごはん チキンソテー 三色ナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 磯辺芋もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)/じゃが芋/ 片栗粉	若鶏肉モモ/わかめ/ 牛乳/青のり	玉葱/もやし/人参/ きゅうり
6	20	月	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/菜種油	若鶏肉モモ/挽きわり 納豆/煮干し/味噌/ 塩昆布	玉葱/生姜/キャバツ/ 小松菜/人参/かぼちゃ /えのき茸
7	21	火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーごま和え 豆腐と玉ねぎすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/白 ごま(すり)/スパゲッ ティ	豚こま肉/木綿豆腐/ 出し昆布/花かつお/ 牛乳/ベーコン	玉葱/人参/ブロッコ リー/ピーマン
8	22	水	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどう寒天 せんべい	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/せん べい	若鶏肉モモ/牛乳/粉 かんでん	玉葱/人参/コンクリム缶 /キャバツ/きゅうり/ ぶどうジュース
9	23	木	ごはん 鮭の塩焼き もやしの和え物 キャバツと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/マカロニ	鮭/煮干し/味噌/牛 乳/きな粉	もやし/人参/きゅうり /キャバツ/玉葱
10	24	金	ごはん 松風焼き 白菜のおかか和え 大根とほうれん草すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごジャムサンド	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/食パン/りん ごジャム	鶏ひき肉/味噌/花か つお/出し昆布/牛乳	玉葱/人参/生姜/白 菜/大根/ほうれん草
11	25	土	ごはん 鶏肉のくわ焼き かぶと人参の甘酢漬け 小松菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/かぶ/人参/小 松菜/ゆかり
13	27	月	ごはん マーボー豆腐 二色スティック野菜 チンゲン菜と玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 麦茶 チャーハン風まぜご飯	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌	長ねぎ/人参/にら/ きゅうり/ちんげん菜/ 玉葱/えのき茸/ピーマ ン
14	28	火	ごはん みそ鶏つくね 白菜の即席漬け えのきと人参すまし汁	牛乳 クラッカー 麦茶 マカロニコンソープ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/マカ ロニ	鶏ひき肉/味噌/出し 昆布/花かつお/豆乳	玉葱/白菜/人参/え のき茸/コンクリム缶
	30	木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 シルバーサラダ キャバツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 さつまいも茶巾	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /マヨドレ/さつまい	若鶏肉モモ/牛乳/豆 乳	玉葱/きゅうり/人参/ キャバツ/長ねぎ

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

◎牛乳が献立にある時は…

<1~2歳児>

午前のおやつと午後のおやつで1回に90mlを飲みます。

<3~5歳児>

午後のおやつで180mlを飲みます。

※給食時や保育時間中は麦茶を飲みます。



今月の食育ランチは
17(金)、「入園・進級
おめでとう」ランチです。

毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日前後に
「食育ランチ」を提供します。
どうぞお楽しみに!!

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 510kcal	エネルギー 547kcal
たんぱく質 19.2g	たんぱく質 21.1g



あさか食育だより

令和8年4月

ご入園・ご進級 おめでとうございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。入園・進級と喜びの中にも不安や戸惑いがある季節ですが、たくさんのお友達との時間や、みんなで作る給食など、楽しい出来事がたくさん待っています。新しい環境で、食欲が落ちることがあるかもしれませんが、無理せず、ゆったりとした気持ちで一緒に見守っていきましょう。安全でおいしい給食が提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

保育園の給食の献立は、 このようなことを考えて作成しています！

- 食事摂取基準を満たした献立**
- 毎日変化をもたせる調理法 (煮る、焼く、揚げるなど)**
- 見た目にきれいな色のとりあわせ**
- 決められた予算の中でおいしいもの**
- きれいなものでも少しずつ食べられるような工夫**
- 季節の味を生かした献立**
- 衛生的に調理ができる献立**
- なるべく手作りでおいしいもの**

朝ごはんを食べて登園しましょう！

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかないこどもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。
たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。