



4月

こんだて

令和8年4月1日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内ではたつき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルキャベツ 大豆ひじきサラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 卵	米 片栗粉 油 砂糖 パター マヨネーズ 春雨 小麦粉 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 キュウリ ほうれん草 バナナ	488
2 木	牛乳 コーンクッキー	ご飯 豚肉の生姜焼き 新たまねぎのすまし汁 ゆで鶏と新キャベツのポテトサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ わかめ たまご	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ コーン キウイフルーツ	492
3 金	牛乳 ほうれん草 せんべい	京都 ご飯 さわらの西京焼き アスパラソテー 南瓜のそぼろ煮 新じゃがのみそ汁 オレンジ	牛乳 あんこパイ	牛乳 さわら みそ 鶏肉 枝豆 あげ 小豆	米 砂糖 バイシード じゃがいも	アスパラ 人参 かぼちゃ たまねぎ ねぎ オレンジ	487
4 土	牛乳 ビスケット	ご飯 野菜たっぷりビーフン コーンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	牛乳 ちりめんチーズ トースト	牛乳 豚肉 ハム ちりめん チーズ	米 ビーフン ごま油 マヨネーズ 食パン	人参 ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー コーン バナナ	479
5 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
6 月	牛乳 アンパンマン ビスケット	お花見 ご飯 エビフライ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ いちご おむすび エビフライ から揚げ ブロッコリー ポテトサラダ 卵焼き ミノマト いちご	牛乳 抹茶小豆 ケーキ	牛乳 エビ ハム ベーコン 小豆	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス	ブロッコリー きゅうり 人参 玉葱 キャベツ 苺 しいたけ ねぎ	522
7 火	牛乳 かぼちゃ せんべい	ご飯 鮭のムニエル アスパラソテー(添え) キャロットラペ オニオンスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鮭 ベーコン 卵	米 小麦粉 パター 砂糖 油 食パン	アスパラ 人参 玉ねぎ コーン オレンジ	485
8 水	牛乳 ヨーグルト	春野菜のちゃんぽんうどん 鱈の照り焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	牛乳 梅菜めしおにぎり	牛乳 かまぼこ 豚肉 鱈 ツナ	米 うどん 砂糖	キャベツ アスパラ 人参 コーン たまねぎ 梅 ブロッコリー グレープフルーツ	474
9 木	牛乳 バナナ	ごはん チキンカツ ポイルキャベツ キウイフルーツ 春野菜のコールスローサラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	牛乳 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ みそ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 麩	キャベツ 人参 コーン 桃 きゅうり 玉葱 大根葉 キウ イ	502
10 金	牛乳 人参せんべい	進級式 たけのご飯 桜えびのかき揚げ ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	牛乳 いちごサンド	牛乳 桜エビ 枝豆 みそ ひじき あげ ちくわ 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 食パン	たけのこ ねぎ みつば たまねぎ 人参 ごぼう キャベツ バナナ 苺	501
11 土	牛乳 野菜ボーロ	焼きそば ミモザサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 プリン	牛乳 豚肉 たまご ハム ベーコン	中華そば マヨネーズ 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 ビーマン きゅうり トマト 玉葱 えのき オレンジ	492
12 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
13 月	牛乳 小魚せんべい	春キャベツとベーコンのクリームパスタ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 菜の花ピザ	牛乳 ベーコン たまご かまぼこ ウィナー	スパゲッティ 強力粉	コーン たまねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 えのき オレンジ 菜の花	482
14 火	牛乳 マンナビスケット	ポルトガル ロールパン 鱈とじゃが芋のグラタン りんご コーンのソテー ガルドバルデ(緑のスープ)	牛乳 洋風おにぎり	牛乳 タラ チーズ ウィナー	米 じゃがいも	ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 玉葱 りんご コーン	505
15 水	牛乳 紫芋せんべい	ご飯 豚肉と蓮根の炒め煮 キャベツの酢の物 大根とあげのみそ汁 バナナ	牛乳 イチゴゼリー	牛乳 豚肉 しらす あげ 厚揚げ みそ	米 砂糖	レンコン 人参 ねぎ キャベツ だいこん ねぎ バ ナナ いちご	484
16 木	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 かに豆腐の落し揚げ ほうれん草のごま和え がんちゃ汁 オレンジ	牛乳 ラスク	牛乳 豆腐 かにかま あげ ツナ たまご 鶏肉 みそ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 食パン	山芋 人参 ほうれん草 しいたけ ごぼう 里芋 大根 えのき ねぎ オレンジ	495
17 金	牛乳 食パン	鳥取 わかめご飯 鱈の塩焼き ブロッコリーポイル コーンとしらすのサラダ 春野菜みそ汁 りんご	牛乳 もちもちきな粉	牛乳 鯖 しらす たまご きな粉	米 マヨネーズ 油 じゃがいも 白玉粉 砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 玉葱 アスパラ リンゴ バナナ	486
18 土	牛乳 野菜せんべい	ご飯 鶏肉のマヨ焼き ポイルキャベツ きんぴらごぼう 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 鶏肉 牛肉 みそ き な粉	米 マヨネーズ 小麦粉 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ バナナ	479
19 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
20 月	牛乳 バナナ	ごはん ホイコーロー たまごスープ もやしときゅうりの中華サラダ オレンジ	牛乳 手作り羊かんぴ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油	キャベツ 人参 ビーマン もやし きゅうり えのき ねぎ オレンジ	477
21 火	牛乳 かぼちゃ せんべい	親子丼 ちくわときゅうりの酢の物 豆腐と白葱の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 スイートポテトパイ	牛乳 鶏肉 たまご ちく わ わかめ しらす 豆腐	米 砂糖 さつまい バター バイシード	玉葱 ねぎ きゅうり 人参 白ネギ えのき キウイフルーツ	482
22 水	牛乳 のりもの ビスケット	誕生日会 ナポリタン いんげんのベーコン巻き ほうれん草とコーンの卵とじ 野菜スープ 苺	牛乳 いちご クレープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 卵 かにかま 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	玉葱 ビーマン コーン いんげん ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ 苺	502
23 木	牛乳 ヨーグルト	ご飯 鮭の蒲焼き スナックピースのサラダ ふわふわスープ グレープフルーツ	牛乳 たまごサンド	牛乳 鮭 ベーコン 卵 はんぺん 鶏肉	米 小麦粉 砂糖 食パン マヨネーズ ごま油	キャベツ 人参 ねぎ スナックピース 大葉 グレープフルーツ	481
24 金	牛乳 野菜ボーロ	石川 ご飯 鶏肉の治部煮 五色生酢 めった汁 バナナ	牛乳 どら焼き	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 味噌 小豆	米 小麦粉 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	きゅうり もやし 大根葉 だいこん たまねぎ ねぎ バ	486
25 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜の卵とじ マカロニサラダ ベーコンスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン ハム	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱 人参 ほうれん草 コーン きゅうり ブロッコリー オレンジ	496
26 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
27 月	牛乳 小魚せんべい	アスパラご飯 豚肉と新じゃがの煮物 人参とツナのサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 きな粉とごまの クッキー	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ かまぼこ みそ きな粉 たまご	米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 ホットケーキミックス	アスパラ 人参 玉ねぎ 大根葉 コーン キャベツ ねぎ バナナ	477
28 火	牛乳 人参せんべい	中国 ご飯 酢豚 春雨の中華サラダ 小松菜の中華スープ オレンジ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 豚肉 たまご	米 油 砂糖 春雨 マヨネーズ ゴマ	ビーマン 玉葱 人参 きゅうり 小松菜 コーン オレンジ	506
29 水	昭和の日(祝日) 休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
30 木	牛乳 のりもの ビスケット	ご飯 みそ焼き肉 コールスローサラダ 春野菜のスープ キウイフルーツ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 豚肉 みそ 枝豆 たまご	米 砂糖 春雨 油 ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 キャベツ コーン アスパラ 玉葱 キウイフルーツ みかん缶	495

4月の行事予定

- ☆ 4日(土) 入園式(新入園児)
- ☆ 6日(月) お花見会(白, 青組)
- ☆ 10日(金) 進級式
- ☆ 16日(木) 避難訓練(火災)
- ☆ 22日(水) 誕生日会

お花見弁当の日 4月6日(月) 白・青組

日本の伝統的な季節の行事であるお花見を楽しみます。
屋上に一人ひとりが「お花見弁当」を持って上がって、満開の桜を見ながら一緒に食べます。心を込めて「お花見弁当」を作ります。

4月の給食 チャレンジメニュー

いちごクレープに挑戦!!

生地を1枚ずつ丁寧に焼き上げて、生地の上に生クリームをぬって、今が旬のいちごをトッピングして春のおやつを作ります
☆22日(水)：いちごクレープ

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。