



令和7年度 4月献立表



認定こども園ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1 か	ごはん とりにくのとまどに ごぼうさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 油・じゃが芋 砂糖・片栗粉 すりごま・ごま油	鶏肉・大豆・チーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・トマト缶・パセリ粉 ごぼう・きゅうり・コーン・バナナ	こしょう・コンソメ ケチャップ・ウスター 酢・醤油・塩
2 すい	ごはん さわらのてりやき さんしよくあえ じゃがいものみそしる	牛乳 チーズ	★ふるーちえ	米 砂糖・すりごま じゃが芋	鯖 わかめ・油揚げ・味噌 ★牛乳	小松菜・きゅうり・人参 ねぎ・玉ねぎ	塩 醤油・酒・みりん 煮干しだし・鰹だし ★フルーチェ素
3 もく	けちやっぷらいす やきぎょうざ ぐだくさんすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米・バター じゃが芋★油★砂糖 ★ホットケーキ粉	鶏肉 餃子 ★豆腐★牛乳	ミックスベジタブル・玉ねぎ キャベツ・しめじ・人参	塩・こしょう コンソメ・ケチャップ 醤油・酒・みりん
4 きん	～にゅうえんしき～ はやしらいす みもぎさらだ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・じゃが芋 砂糖・油	牛肉 大豆・卵	玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・きゅうり キャベツ・オレンジ	ハヤシルウ コンソメ・ウスター 塩・酢・醤油
5 ど	おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん・酒 鰹だし
7 げつ	～しぎょうしき～ ごはん にくじゃが ひじきさらだ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・こんにやく 油・じゃが芋 砂糖・ごま油	牛肉 ひじき・竹輪・大豆 チーズ	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり オレンジ	醤油・酒・みりん 煮干しだし・鰹だし 塩・酢
8 か	～しゅんのあじこんだて～ たきこみごはん たまごやき きゅうりのゆかりあえ はるやさいのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米・こんにやく じゃが芋	鶏肉 卵・ひじき 油揚げ・味噌	ごぼう・人参 ねぎ きゅうり・しそふりかけ キャベツ・人参・玉ねぎ	醤油・酒・みりん 昆布だし・鰹だし 塩 煮干しだし
9 すい	かれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★じゃむさんど	米・油・じゃが芋 ★食パン	牛肉 無糖ヨーグルト	にんにく・人参・玉ねぎ みかん缶・パイン缶・バナナ	カレー粉・コンソメ ★いちごジャム
10 もく	みーとすぱげてい たまごすーぶ おれんじ	牛乳 チーズ	★じゃことゆかりの おにぎり	スパゲティ・油 砂糖 ★米	牛ミンチ・豚ミンチ 卵 ★ちりめんじゃこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく・トマト缶・えのき ほうれん草★しそふりかけ	ケチャップ・コンソメ とんかつソース・塩 酒・醤油・みりん
11 きん	おこのみやき はるさめすーぶ ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	お好み焼き粉 春雨	豆腐・豚ミンチ・卵 鰹節・青のり・鶏肉	キャベツ・ねぎ チンゲン菜・玉ねぎ・人参 椎茸・バナナ	お好みソース 鶏がら・塩・醤油
12 ど	ちゅうかどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖・片栗粉	豚肉・卵	玉ねぎ・チンゲン菜・人参 椎茸・バナナ	醤油・みりん・酒 塩・こしょう・鶏がら
14 げつ	～まめめこんだて～ ごはん とうふのふわふわあげ ぶろっこりー みねすとろーね	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★いちごむしぼん	米 油・片栗粉 じゃが芋・砂糖 ★油★砂糖 ★ホットケーキ粉	ツナ・ひじき・卵 豚肉・大豆 ★豆乳	いんげん・人参 ブロッコリー にんにく・玉ねぎ・トマト缶	塩・鶏がら・醤油 酒・コンソメ こしょう・ケチャップ ★いちごジャム
15 か	おやこどん つなまよさらだ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・卵・かまぼこ ツナ・大豆	人参・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・ほうれん草 オレンジ	煮干しだし・醤油 みりん・酒・塩
16 すい	かれーさんどばん とうにゅうすーぶ ばなな	牛乳 ミレービスケット	★さけとおおなの おにぎり	ロールパン ★いりごま★米	豚ミンチ・油 豆乳・鶏肉 ★鮭フレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・しめじ・バナナ ★小松菜	コンソメ・カレー粉 塩・こしょう・ウスター ケチャップ・ナツメグ
17 もく	ごはん こうやのたまごとし きりぼしだいこんのあえもの おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油 ★麩★バター	鶏肉・かまぼこ・卵 高野豆腐・わかめ ★きな粉	人参・玉ねぎ・グリーンピース 切り干し大根・きゅうり・コーン オレンジ	醤油・塩・みりん 酒・鰹だし・酢 煮干しだし・酒
18 きん	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ たまねぎのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぼまん せんべい	米 じゃが芋・マヨネーズ 麩	鮭 ハム わかめ・油揚げ・味噌	きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	塩 鰹だし・煮干しだし

★印は手作りおやつです

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。



令和7年度 4月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
19	ど はやしらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ
21	げつ ごはん からあげ はるさめのすのもの わかめすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さつぼろぼと	米 片栗粉・小麦粉・油 春雨・すりごま ごま油	鶏肉・卵 ハム 豆腐・わかめ	生姜・にんにく きゅうり・人参 ねぎ・えのき・コーン	醤油・酒 酢・塩 鶏がら・みりん
22	か まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★さつまいもの ちやくん	米・油 ごま油・片栗粉 すりごま・砂糖 ★さつま芋	豚ミンチ・豆腐・味噌	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ ほうれん草・もやし・オレンジ	醤油・酒・塩 鶏がら・酢 テンメンジャン
23	すい ごはん さばのみそに きやべつのごまあえ もずくのすましじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★かぼちゃの ふわふわすーん	米 砂糖・すりごま ★バター ★ホットケーキ粉	鯖・味噌 ★牛乳 卵・もずく	生姜 キャベツ・きゅうり・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ ★かぼちゃ	みりん・酒・醤油 酢・塩・鰹だし 昆布だし
24	もく ごはん しゅうまい まかにさらだ ちゅうかすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米 マカロニ・マヨネーズ ★じゃが芋★油	焼売 ハム 豆腐・鶏ひき肉★鰹節	きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	塩・こしょう 鶏がら・醤油 みりん・酒
25	きん ～かみかみこんだて～ さんしよくごはん あじのたつたあげ ぶろっこりー ごもくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃこきふん	米 片栗粉・油 里芋・ごま油	大豆・わかめごはん素 鰹 油揚げ	人参 生姜・ブロッコリー ごぼう・大根・ねぎ	醤油・酒 鰹だし・塩 みりん
26	ど かれーらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールー
28	げつ ～かるしむこんだて～ さばそぼろどん とうふのみそしる おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ごまつなとごまの くらっかー	米・油・砂糖 ★いりごま ★小麦粉 ★片栗粉	鯖缶・卵 豆腐・油揚げ・わかめ 味噌	玉ねぎ・人参・椎茸・生姜 ねぎ オレンジ ★小松菜	醤油・みりん 酒・塩・鰹だし 煮干しだし
30	すい ～たんじょうかい～ つなかれーびらふ はんぱーぐ ぶろっこりー やさいすーぶ	牛乳 バナナ	★ぶどうぜりー	米・バター パン粉 ★砂糖	ツナ 牛ミンチ・豚ミンチ・豆腐・卵 牛乳	ミックスベジタブル・玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ・人参 キャベツ	カレー粉・コンソメ お好みソース・塩 ケチャップ・ナツメグ こしょう・醤油・酒 みりん★※アガー ★ぶどうジュース



暖かな日差しに包まれ、入園、進級の日を迎えました。給食室では、旬の食材を使った、安全でおいしい給食を今年度も提供してまいります。

★こども園の給食に慣れるために

＊はじめのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を感じていることと思います。「どんなところで給食を作るのかな?」「どんな給食なのかな?」と知ることは、子どもたちの安心につながります。献立表を見ながらご家庭で話題にしてみてください。

＊食事の量などは、個人差がありますので、調整しながら無理なく食事ができるよう、保護者の方々や先生方と連携し、進めていきたいと思ひます。

＊今月の献立は給食に慣れるために、できるだけ食べやすい献立にしています。給食の献立で、まだ食べられたことのない食材がありましたら、ご家庭で食べていただくなどのご協力をお願いいたします。

★食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活が実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

～食育で目指す子どもの姿～

- ＊お腹がすくリズムの持てる子ども
- ＊食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ＊一緒に食べたい人がいる子ども
- ＊食事づくり、準備にかかわる子ども
- ＊食べ物話題にする子ども



★朝ごはんを食べて元気にスタート!

毎日忙しい中、朝ごはんをしっかり食べることは大変なことです。しかし、乳幼児期は生活の基礎を築く重要な時期ですので、朝ごはんを食べることは大切です。朝ごはんを食べることで、体や脳にスイッチが入り、体温が上がって心身共に良いコンディションで一日を過ごすことができます。こども園では、午前中から楽しい遊びや活動が始まります。楽しく元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べて、登園してくださいね。

あさごはんをたべるといいことがいっぱい



ごはん、パンなどの
でんぷんを含む
「炭水化物」



牛乳、ヨーグルト、魚
肉、卵、チーズなどの
良質な「たんぱく質」



野菜、果物などの
「ビタミン・ミネラル」

毎月の献立には意識して摂ってほしい食材を使った献立を入れてあります。また和風献立を中心とし、だしをしっかりとることにより素材の味を生かした薄味の調理を心がけています。『食育だより』では給食や食育に関する様々な情報をお知らせしていきます。色々な食材を食べて、おいしさを知り、「食べることが好き!」「給食の時間が楽しみ!」「みんなと食べるのが楽しい!」と感じてもらえるように給食室一同頑張ります!今年度もよろしくお祈りいたします。

バランスの良い朝食
に必要な栄養素!

