

献立表 <以上児>

2026年4月

ときわこども園

| 日付 | 献立 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 材 料 名 | | | | 3時おやつ |
|---------|--|---|--|---|---|------------------------------------|-------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | |
| 1 水 | ごはん ひじきの炒め煮 菜の花和え 味噌汁 | 518.1 19.2 15.0 1.8 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油 | 木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、○バター、油揚げ、○牛乳、みそ、さつま揚げ、豚バラ肉、しらす干し、かつお節 | にんじん、はくさい、キャベツ、○いちご、ほうれんそう、だいこん、しいたけ、ひじき、グリーンピース、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん | ミルク いちごのスコーン |
| 2 木 | ごはん さばの利久焼き キャベツのごまサラダ 味噌汁 | 555.2 25.4 20.5 1.5 | 七分つき米、○食パン、○油、○きび砂糖、押麦、ごま、油、すりごま、きび砂糖 | さば、生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、○きな粉、かつお節 | キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用) | 本みりん、酒、しょうゆ、酢 | ミルク きな粉揚げパン |
| 3 金 | パン クリームシチュー マカロニツナサラダ いちご | 479.3 15.8 12.1 1.5 | フランスパン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、○七分つき米 | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター | いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、プロッコリー、りんご、○塩こんぶ | 中華あじ | 昆布おにぎり |
| 4 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 6 月 | カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト | 499.6 17.4 12.0 1.5 | 七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、油、○油、○きび砂糖 | 豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ハム、ヨーグルト | たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、コーン(冷凍)、ごぼう、グリーンピース、にんにく | カレールウ、○粗塩 | ミルク ちんすこう |
| 7 火 | ごはん オムレツ 千草和え 味噌汁、甘夏 | 559.0 19.7 16.6 1.4 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○油、押麦、きび砂糖、ごま油 | 卵、木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○カルピス、みそ、油揚げ、かつお節 | なつみかん、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん | ミルク カルピスマフィン |
| 8 水 | ごはん 豆腐のチャンプル ハムサラダ 卵スープ | 488.4 21.8 12.4 1.6 | 七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油、油 | 木綿豆腐、○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、ハム、かつお節 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、もやし、えのきたけ、葉ねぎ | しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ | ミルク フレンチトースト |
| 9 木 | 【ピクニックランチ】 わかめごはん、鶏肉のごまから揚げ ほうれん草のポテト和え バナナ | 604.7 21.2 18.5 1.1 | ○焼きそばめん、七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、ごま、○油 | 鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、卵 | バナナ、○キャベツ、ほうれんそう、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、しょうが | ○ウスターソース、しょうゆ、酒 | 焼きそば |
| 10 金 | パン 鮭じゃが炒め 和風サラダ 野菜スープ | 471.3 18.6 12.7 1.7 | ○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、○押麦、きび砂糖、○ごま | さけ、○しらす干し、豚バラ肉、バター、○かつお節 | たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、チンゲンサイ、にんにく | しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、鶏ガラだし | しらすおかかおにぎり ウエハース |
| 11 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 13 月 | チキンライス 花畑サラダ 野菜スープ 甘夏 | 563.6 13.9 17.8 1.4 | ○さつまいも、七分つき米、○油、マヨネーズ、○きび砂糖、油 | 鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、ベーコン、○バター | なつみかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、もやし、ほうれんそう、りんご、えのきたけ、グリーンピース | ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ、○粗塩 | ミルク 塩バターおさつ |
| 14 火 | ごはん 五目煮豆 わかめ和え 味噌汁 | 501.5 19.6 10.3 2.0 | 七分つき米、○スパゲティ、きび砂糖、はるさめ、押麦、○油、○きび砂糖 | ○カルピス、木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、みそ、○ツナ缶、豚バラ肉、しらす干し、さつま揚げ、○バター、かつお節 | にんじん、○キャベツ、だいこん、きゅうり、糸こんにゃく、○しめじ、ごぼう、れんこん、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ、みついしこんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)、○にんにく | しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酢、○酒 | カルピス 春キャベツの Pasta |
| 15 水 | ごはん 厚揚げとキャベツのカレー炒め ポテトサラダ コーンスープ | 523.6 18.1 12.6 1.1 | 七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、押麦、○油、きび砂糖、○きび砂糖 | 生揚げ、○豆乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、ハム | にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、○干しぶどう、りんご | 本みりん、しょうゆ、酒、鶏ガラだし、カレー粉 | ミルク レーズン蒸しパン |
| 16 木 | ごはん 魚と野菜の天ぷら すまし汁 | 534.6 23.4 15.4 1.6 | 七分つき米、○お好み焼き粉、てんぷら粉、油、押麦、○油 | さわら、木綿豆腐、○卵、○豚肉(肩ロース)、○ミックスチーズ、かつお節 | たけのこ、○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、○葉ねぎ、こんぶ(だし用) | 本みりん、酒、しょうゆ、粗塩 | お好み焼き |
| 17 金 | パン かぼちゃのグラタン 野菜スープ いちご | 480.2 16.0 12.1 1.6 | フランスパン、○七分つき米、○もち米、小麦粉、○黒ごま、油 | 牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、油揚げ、○あずき(乾)、バター | いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ | 鶏ガラだし、中華あじ、○粗塩 | 赤飯おにぎり |
| 18 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | | | | | | |
| 20 月 | ごはん ささみのチーズ焼き 青菜のおかか和え すまし汁 | 556.4 28.0 16.1 1.5 | 七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、○グラニュー糖、きび砂糖 | 鶏ささ身、卵、○脱脂粉乳、○バター、スライスチーズ、なると、○卵、かつお節 | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、こんぶ(だし用) | 酒、しょうゆ、本みりん、粗塩 | ミルク ディアマンクッキー |
| 21 火 | 春の五目おこわ 納豆和え 味噌汁 甘夏 | 446.8 18.0 9.6 1.5 | もち米、七分つき米 | ○ビヒダスヨーグルト、木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、みそ、油揚げ、かつお節 | なつみかん、にんじん、たけのこ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、しめじ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酒、本みりん、中華あじ | ヨーグルト カルシウムせんべい |
| 22 水 | ごはん 鮭とポテトのグリル焼き もやしとツナのサラダ 野菜スープ | 524.9 22.3 17.0 1.7 | 七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、○マヨネーズ、マヨネーズ、押麦、オリーブ油、きび砂糖 | さけ、○卵、○脱脂粉乳、ツナ缶 | ○きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、クリームコーン缶、こまつな、しめじ、にんにく | 鶏ガラだし、酢、しょうゆ、粗塩 | ミルク サンドイッチ |
| 23 木 | ごはん 手作りがんも ごま和え 味噌汁 | 494.5 15.6 12.6 1.5 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○きび砂糖、油、片栗粉、押麦、すりごま、きび砂糖 | 木綿豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、卵、○バター、みそ、かつお節 | にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、ひじき、こんぶ(だし用) | しょうゆ、粗塩 | ミルク ミルクティーマフィン |
| 24 金 | パン 魚のトマトソース煮 卵サラダ 春雨スープ、甘夏 | 454.9 19.0 18.7 1.8 | ロールパン、○七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、油、○ごま、きび砂糖 | さわら、木綿豆腐、卵、○しらす干し、ハム | なつみかん、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、しいたけ | ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ | ゆかりしらすおにぎり ウエハース |
| 25 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 27 月 | 親子丼 れんこんのごま和え 味噌汁 | 540.8 20.5 15.2 1.8 | 七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、すりごま | 鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○バター、ツナ缶、みそ、○卵、かつお節 | にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん | ミルク 春色クッキー |
| 28 火 | 【端午の節句ランチ】 かぶとおにぎり 塩ちゃんこ たまごやき | 534.2 19.7 12.8 1.1 | 七分つき米、○さつまいも、春巻きの皮、マヨネーズ、押麦、ごま油、ごま | 卵、○こしあん(生)、鶏ひき肉、焼き豆腐、魚肉ソーセージ、油揚げ、粉チーズ、みそ | キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、たまねぎ、にら、ピーマン、やきのり、にんにく、しょうが | 酒、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、中華あじ、粗塩 | さつまいも入りお汁粉 カルシウムせんべい |
| 30 木 | ナポリタン 春野菜スープ バナナ | 544.3 13.0 12.9 1.6 | スパゲッティ、○フランスパン、○マーガリン、○きび砂糖、油、きび砂糖、七分つき米 | 木綿豆腐、○カルピス、ウインナー、調製豆乳 | バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、スナップえんどう、エリンギ | ケチャップ、鶏ガラだし、ウスターソース、中華あじ、粗塩、○ケチャップ | カルピス ラスク |



献立表 <未満児>

2026年4月

ときわこども園

| 日付 | 献立 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|---------|---|---|--|---|---|------------------------------------|--------------------------------|-------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 1 水 | ごはん ひじきの炒め煮 菜の花和え 味噌汁 | 469.2 18.3 14.9 1.6 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油 | 木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、○バター、油揚げ、○牛乳、みそ、さつま揚げ、豚バラ肉、しらす干し、かつお節、◎調製豆乳 | にんじん、はくさい、キャベツ、○いちご、ほうれんそう、だいこん、しいたけ、ひじき、グリーンピース、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん | 豆乳 ミルク いちごのスコーン | |
| 2 木 | ごはん さばの利久焼き キャベツのごまサラダ 味噌汁 | 494.9 21.3 16.5 1.2 | 七分つき米、○食パン、○油、○きび砂糖、押麦、ごま、油、すりごま、きび砂糖 | さば、生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、○きな粉、かつお節 | キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)、◎バナナ | 本みりん、酒、しょうゆ、酢 | バナナ ミルク きな粉揚げパン | |
| 3 金 | ごはん クリームシチュー マカロニツナサラダ いちご | 449.6 11.9 9.8 0.7 | ○七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米 | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、バター | いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、りんご、○塩こんぶ | 中華あじ | かぼちゃポーロ 昆布おにぎり | |
| 4 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | 145.9 0.9 | | | ○りんご濃縮果汁 | | ウエハース りんごジュース おやさいせんべい | |
| 6 月 | カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト | 465.3 17.7 12.8 1.3 | 七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、油、○油、○きび砂糖 | 豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ハム、◎調製豆乳、ヨーグルト | たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、コーン(冷凍)、ごぼう、グリーンピース、にんにく | カレールウ、○粗塩 | 豆乳 ミルク ちんすこう | |
| 7 火 | ごはん オムレツ 千草和え 味噌汁、甘夏 | 482.1 18.4 16 1.4 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○油、押麦、きび砂糖、ごま油 | 卵、木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○カルピス、みそ、油揚げ、かつお節、◎プロセスチーズ | なつみかん、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん | チーズ ミルク カルピスマフィン | |
| 8 水 | ごはん 豆腐のチャンプル ハムサラダ 卵スープ | 456.4 18.9 10.3 1.4 | 七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、きび砂糖、片栗粉、ごま油、油 | 木綿豆腐、○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、ハム、かつお節 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、もやし、えのきたけ、葉ねぎ、◎バナナ | しょうゆ、酢、本みりん、鶏ガラだし、中華あじ | バナナ ミルク フレンチトースト | |
| 9 木 | わかめごはん 鶏肉のごまから揚げ ほうれん草のポテト和え バナナ | 534.5 18.9 14.5 0.8 | 七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、ごま、○油、○七分つき米 | 鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、卵 | バナナ、○キャベツ、ほうれんそう、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、しょうが | ○ウスターソース、しょうゆ、酒 | 飲むヨーグルト まぜごはん | |
| 10 金 | ごはん 鮭じゃが炒め 和風サラダ 野菜スープ | 431.3 13.7 8.5 1 | ○七分つき米、じゃがいも、○押麦、きび砂糖、○ごま、七分つき米 | さけ、○しらす干し、豚バラ肉、バター、○かつお節 | たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、チンゲンサイ、にんにく | しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、鶏ガラだし | かぼちゃポーロ ウエハース しらすおかかおにぎり | |
| 11 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | 145.9 0.9 | | | ○りんご濃縮果汁 | | ウエハース りんごジュース おやさいせんべい | |
| 13 月 | チキンライス 花畑サラダ 野菜スープ 甘夏 | 452.8 13.9 13.1 1.1 | ○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ油 | 鶏もも肉、○脱脂粉乳、卵、ベーコン、◎調製豆乳 | なつみかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、もやし、ほうれんそう、りんご、えのきたけ、グリーンピース | ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ、○粗塩 | 豆乳 ミルク 蒸し芋 | |
| 14 火 | ごはん 五目煮豆 わかめ和え 味噌汁 | 467.5 17.2 10.9 1.8 | 七分つき米、きび砂糖、はるさめ、押麦、○油、○きび砂糖、○七分つき米 | 木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、みそ、○ツナ、豚バラ肉、ツナ、さつま揚げ、○バター、◎プロセスチーズ | にんじん、○キャベツ、だいこん、きゅうり、糸こんにゃく、○しめじ、ごぼう、れんこん、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ、みついしこんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)、○にんにく | しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酢、○酒 | チーズ 春キャベツのピラフ | |
| 15 水 | ごはん 厚揚げとキャベツのカレー炒め ポテトサラダ コーンスープ | 469.6 15.5 10.2 0.9 | 七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、押麦、○油、きび砂糖、○きび砂糖 | 厚揚げ、○豆乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、ハム | にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、○干しぶどう、りんご、◎バナナ | 本みりん、しょうゆ、酒、鶏ガラだし、カレー粉 | バナナ ミルク レーズン蒸しパン | |
| 16 木 | ごはん 魚と野菜の天ぷら すまし汁 | 501.9 22.1 13.1 1.4 | 七分つき米、○お好み焼き粉、てんぷら粉、油、押麦、○油 | さわら、木綿豆腐、○卵、○豚肉(肩ロース)、○ミックスチーズ、かつお節 | ○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、○葉ねぎ、こんぶ(だし用)、スナックえんどう | 本みりん、酒、しょうゆ、粗塩 | 飲むヨーグルト お好み焼き | |
| 17 金 | ごはん かぼちゃのグラタン 野菜スープ いちご | 450.5 12.1 9.8 0.8 | ○七分つき米、○もち米、小麦粉、○黒ごま、油、七分つき米 | 牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、油揚げ、○あずき(乾)、バター | いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ | 鶏ガラだし、中華あじ、○粗塩 | かぼちゃポーロ 赤飯おにぎり | |
| 18 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | 145.9 0.9 | | | ○りんご濃縮果汁 | | ウエハース りんごジュース おやさいせんべい | |
| 20 月 | ごはん ささみのチーズ焼き 青菜のおかか和え すまし汁 | 499.7 25.4 15.8 1.3 | 七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、○グラニュー糖、きび砂糖 | 鶏ささ身、卵、○脱脂粉乳、○バター、スライスチーズ、なると、○卵、かつお節、◎調製豆乳 | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、こんぶ(だし用) | 酒、しょうゆ、本みりん、粗塩 | 豆乳 ミルク ダイヤモンドクッキー | |
| 21 火 | 春の五目おこわ 納豆和え 味噌汁 甘夏 | 351.8 17.4 9.1 1.6 | もち米、七分つき米 | ○ビヒダスヨーグルト、木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、みそ、油揚げ、かつお節、◎プロセスチーズ | なつみかん、にんじん、たけのこ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、しめじ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酒、本みりん、中華あじ | チーズ ヨーグルト クラッカー | |
| 22 水 | ごはん 鮭とポテトのグリル焼き もやしとツナのサラダ 野菜スープ | 450 19.6 7.7 1.3 | 七分つき米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、オリーブ油、きび砂糖 | さけ、○脱脂粉乳、ツナ缶 | にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、クリームコーン缶、こまつな、しめじ、にんにく、○いちごジャム | 鶏ガラだし、酢、しょうゆ、粗塩 | 飲むヨーグルト ミルク いちごジャムサンド | |
| 23 木 | ごはん 手作りがんも ごま和え 味噌汁 | 446.1 13.4 10.1 1.2 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○きび砂糖、油、片栗粉、押麦、すりごま、きび砂糖 | 木綿豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、卵、○バター、みそ、かつお節 | にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、◎バナナ | しょうゆ、粗塩 | バナナ ミルク ミルクティーマフィン | |
| 24 金 | ごはん 魚のトマトソース煮 卵サラダ 春雨スープ、甘夏 | 416.1 14 13.3 1.1 | ○七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、油、○ごま、きび砂糖、七分つき米 | さわら、木綿豆腐、卵、○しらす干し、ハム | なつみかん、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、しいたけ | ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ | かぼちゃポーロ ゆかりしらすおにぎり ウエハース | |
| 25 土 | 【希望保育】 お弁当持参 | 145.9 0.9 | | | ○りんご濃縮果汁 | | ウエハース りんごジュース おやさいせんべい | |
| 27 月 | 親子丼 れんこんのごま和え 味噌汁 | 483.5 17.4 12.2 1.5 | 七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、すりごま | 鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○バター、ツナ缶、みそ、○卵、かつお節 | にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、◎バナナ | しょうゆ、本みりん | バナナ ミルク 春色クッキー | |
| 28 火 | わかめごはん 塩ちゃんこ たまごやき | 444.9 17.5 14.4 0.9 | 七分つき米、○さつまいも、マヨネーズ、押麦、ごま油、ごま | 卵、○こしあん(生)、鶏ひき肉、焼き豆腐、油揚げ、粉チーズ、みそ、◎調製豆乳 | キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、たまねぎ、にら、ピーマン、にんにく、しょうが | 酒、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、中華あじ、粗塩 | 豆乳 さつまいも入りお汁粉 クラッカー | |
| 30 木 | ケチャップライス 春野菜スープ バナナ | 504.5 15.5 16.7 2.1 | 油、きび砂糖、○食パン、七分つき米 | 木綿豆腐、ウインナー、調製豆乳、○調製豆乳、○スライスチーズ | バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、スナックえんどう、エリンギ | ケチャップ、鶏ガラだし、ウスターソース、中華あじ、粗塩、○ケチャップ | かぼちゃポーロ 豆乳 チーズトースト | |



給食だより 4月

令和8年3月31日
ときわこども園

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、ゆったり見守っていきましょう。
園ではおいしい給食を用意して、子どもたちの園生活を支えていきます。

ときわこども園の給食を紹介します

《栄養摂取量について》

園では、子どもの1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児は50%、3歳以上児は40%を昼食とおやつで提供しています。

給与栄養目標量（昼食とおやつ）

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 1～2歳児 | 456kcal | 17.1g | 12.7g | 1.3g |
| 3～5歳児 | 513kcal | 19.2g | 14.2g | 1.4g |

| | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1～2歳児 | 206mg | 2.0mg | 181μg | 0.20mg | 0.26mg | 18mg | 3.2g |
| 3～5歳児 | 233mg | 2.0mg | 200μg | 0.20mg | 0.32mg | 16mg | 3.2g |

子どもたちが食べている昼食の一例です（写真は3歳以上児）



< 3歳未満児 > < 3歳以上児 >

| | | |
|-----------|-----------|-----------------------|
| ごはん、パン | 60g～80g | 90～110g ロールパン（40g） |
| 煮物、炒め物など | 30g～50g | 60g～80g |
| サラダ、和え物など | 15g～30g | 30～50g |
| 味噌汁、スープなど | 80g（具25g） | 100g（具30g） |

< 3歳未満児 > < 3歳以上児 >

| | | |
|---|---------|--------|
| 肉 | 30g～40g | 50～60g |
| 魚 | 25g | 40g |

※主菜が、鶏肉のから揚げ・魚の照り焼き等、肉や魚単品の場合

《食材の納入業者について》

| | | | |
|---------------|----------------|--------------|--------------|
| 野菜・果物・魚・その他 | Aコープ豊田中央店 | 米 | もちづき製茶農園（森町） |
| 豚肉・鶏肉 | 横田商店（浜松市） | パン | 村登屋（森町） |
| ハム・ベーコン・ウィンナー | レッカーランドフカ（浜松市） | 味噌 | 大石糀店（森町） |
| 牛乳・ヨーグルト | 東海発酵乳（磐田市） | かつお節・利尻昆布 | 内藤食品（森町） |
| 豆腐・油揚げ・厚揚げ | 中山豆腐製造所（掛川市） | 季節の和菓子・あんこ | 菓匠あさおか（森町） |
| しょうゆ・酢・ソース | 明治屋醤油（浜松市） | とうもろこし | 森町産 |
| 里芋（海老芋） | 磐田市（旧豊岡村）産 | ぼんかん・はるみ・不知火 | 森町産 |

のどに詰まりやすい食べ物に注意！

希望保育や遠足などでお弁当やおやつを持参していただくことがあります。その際には下記のような食材を使用しない、もしくは調理の工夫をお願いします。

- ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・球形のチーズ・うずらの卵

➡ のどにつまる危険のある食材は、4等分に切ったり、薄くスライスしましょう
ツルツとした球形で思わぬ窒息事故につながる危険性があります。

- ゼリー・あめ・ラムネ・乾いたナッツや豆（ナッツ入りお菓子も注意）

➡ 吸い込みによって気道をふさぐことがあるため、使用を避けましょう

子どもたちが楽しく安全に食事ができるように、ご協力をお願いします。



4月の旬の食材

生わかめ、春キャベツ、アスパラガス、かぶ、菜の花、新ごぼう、新じゃが、新玉ねぎ、さやえんどう、スナップえんどう、たけのこ、ニラ、レタス、チンゲンサイ、いちご、夏みかん、甘夏みかん、きよみ、デコボン、さわら

