

2026年4月



献立表



認定こども園小谷村保育園

	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	
3日 (金)	ふくさ焼き もやしのカレーサラダ しめじのみそ汁	きなこヨーグルト おせんべい	ごはん、砂糖、油	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、きな粉	もやし、バナナ、だいこん、キャベツ、こまつな、しめじ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ	酢、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 169 mg 塩分 1.2 g
6日 (月) ・ 20日 (月)	鶏肉のバーベキューソース のりっこ和え 里芋のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド	ごはん、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ごま	キャベツ、だいこん、りんご、たまねぎ、いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14 g カルシウム 247.0 mg 塩分 1.8 g
7日 (火) ・ 21日 (火)	豆まめカレー フレンチサラダ 麦茶	牛乳 豆乳ココアホットケーキ	ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚肉(肩)、だいたず水煮缶詰	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	カレールウ、酢、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー 640 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 245 mg 塩分 2.1 g
8日 (水) ・ 22日 (水)	野菜たっぷり麻婆豆腐 中華サラダ かき玉汁	牛乳 大学芋	ごはん、さつまいも、しらたき、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、中華スープ、みりん、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 304 mg 塩分 2.1 g
9日 (木) ・ 23日 (木)	さばのごまみそ焼き 春雨のマヨネーズサラダ えのきのすまし汁	牛乳 入園祝い手作りプリン	ごはん、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	さば、牛乳、ホイップクリーム、ハム、白みそ、すりごま、ごま	りんご、きゅうり、みかん缶、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 677 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 26.9 g カルシウム 317 mg 塩分 1.8 g
10日 (金) ・ 24日 (金)	豆乳カルシウムグラタン チンゲン菜のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん、小麦粉、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏むね肉、白みそ、とろけるチーズ、えび(むき身)、油揚げ、無塩バター、凍り豆	バナナ、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しめじ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 310 mg 塩分 1.4 g
13日 (月) ・ 27日 (月)	和風ポトフ チーズ入りコールスロー 手作りツナふりかけ	牛乳コーンフレーク	ごはん、じゃがいも、コーンフレーク、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、チーズ、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、いんげん、バナナ(乾果)、干しいたけ、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	エネルギー 692 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 26.3 g カルシウム 277 mg 塩分 2.4 g
14日 (火) ・ 28日 (火)	ちくわ磯辺揚げ カミカミサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 青りんごゼリー おせんべい	ごはん、てんぷら粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、白みそ、さきいか	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、みかん缶、あおのり	酢、しょうゆ、みりん	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 246 mg 塩分 2.3 g
15日 (水)	スパゲティーナボリタン 青じそサラダ 豆乳スープ	牛乳 ごまあんサンド	スパゲティー、食パン、油	牛乳、豆乳、ねりあん、ベーコン、すりごま	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、こまつな、ピーマン、コーン(冷凍)	ケチャップ、ノンオイル和風ドレッシング、洋風スープ、ウスターソース、食塩、こしょう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 244 mg 塩分 2.7 g

★カミカミ献立★よく噛んで食べよう

★麺メニュー★ごはんはありません

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	
16日(木)・30日(木)	焼肉丼 塩昆布和え わかめスープ	牛乳 豆乳くずもち	めし、黒砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、調製豆乳、豚肉(肩)、生揚げ、きな粉、ゼラチン、ごま	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、おろしにんにく、食塩、こしょう	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 295 mg 塩分 1.7 g
17日(金)	たけのご飯 さわらの照り焼き 根菜みそマヨサラダ 春キャベツのみそ汁 ★食育の日★ごはんはいりません	牛乳 春色蒸しパン	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さわら、調製豆乳、白みそ、ハム、油揚げ	キャベツ、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、干しぶどう、よもぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、えのきたけ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.9 g カルシウム 257 mg 塩分 2.1 g

進級・入園おめでとうございます！

保育園の給食についてご紹介します*

<カミカミ献立>

毎月、よく噛むメニューを取り入れています。ししゃも・かじき・いか・ちくわ等の魚類や、大豆や厚揚げ、油揚げなどの大豆製品、切り干し大根やたけのこ、れんこんごぼうなどの根菜類を取り入れることが多いです。つくし組のお友達は、一人ひとりの歯の生え方や噛む力に配慮して、別メニューを提供することもあります。

<食育の日>

毎月19日は国の食育推進施策の一つとして制定されている【食育の日】です。小谷村保育園では、小谷村の郷土料理や地場産を使った献立を提供しています。また、幼児クラスの給食時には郷土料理の言葉やその日に使う食材を紹介しています。

<そのほか特別メニュー>

お誕生会やクリスマス会、お別れ会などの行事食の日には、いつもよりちょっぴり特別なメニューを取り入れています！

春に旬を迎える食べもの

芽吹きの中春です。春に旬を迎える野菜は、独特な苦みや香りがあり新陳代謝を促す働きがあります。4月の献立にも筍や春キャベツ、山菜などを取り入れています。

春キャベツ



新タマネギ



菜の花



アスパラガス



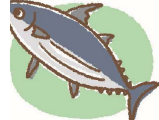
タケノコ



山菜類



初カツオ



マタイ



シラス



アサリ



イチゴ



サクランボ

