

2026年

4月

献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01 水 15	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め えのきと小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○おふラスク ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、○焼心、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、赤みそ、かつお節、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、小松菜、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのき、しょうが	おかかおにぎり
02 木 16 30	ロールパン タンドリーチキン ひじきのナムル チンゲン菜スープ はっさく	◎牛乳 ○フライドポテト(青のり) ○牛乳	ロールパン、三温糖、ごま油、○じゃがいも、○油	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○牛乳	はっさく、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、ひじき、にんにく、○あおのり	ゆかりおにぎり
03 金 17	ミートソース 野菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○じゃこおにぎり ○2色の中華スティック(人参・きゅうり) ○牛乳	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、○米、○ごま油、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、○しらす干し、粉チーズ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、小松菜、○ねぎ、○レモン果汁、○にんじん、○きゅうり	ホットケーキ
04 土 18	三色丼 白菜とじゃがいもの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、コーン缶、にんじん、白菜、焼きのり	
06 月 20	ご飯 マーボー豆腐 キャベツとにんじんのすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○フルーツサンド(いちご) ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、○生クリーム、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、ねぎ、にんじん、○いちご	わかめおにぎり
07 火 21	ご飯 鮭の幽庵焼き 花野菜のおかか和え チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁 はっさく	◎ヨーグルト ○ココアマール蒸しパン ○牛乳	米、押麦、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、さけ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	はっさく、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、レモン果汁	ゆかりおにぎり
08 水 22	カレーライス 野菜サラダ グレープフルーツ	◎牛乳 ○牛乳かん ○せんべい ○麦茶	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、三温糖、マーガリン、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、かぶ、干しぶどう、○かんでん(粉)、○みかん缶	おかかおにぎり
09 木 23	肉味噌めん コーンスープ バナナ	◎牛乳 ○オレンジトースト ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○バター、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、小松菜、○マーマレード	ゆかりおにぎり
10 金 24	ロールパン ささみのフライ ブロッコリーとちりめんじゃこのサラダ にんじんのグラッセ キャベツスープ オレンジ	◎ヨーグルト ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ロールパン、パン粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油、○米	◎ヨーグルト、鶏ささみ、しらす干し、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、セロリー、○きゅうり	ホットケーキ
11 土 25	ケチャップチキンライス 春雨のスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、春雨、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、白菜、にんじん、コーン缶、ピーマン	
13 月 27	ピピン丼 白菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○きな粉、○牛乳	バナナ、白菜、小松菜、玉ねぎ、もやし、にんじん、しょうが	わかめおにぎり
14 火 28	手作りふりかけご飯 煮魚 切り干し大根のサラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、かじき、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、ごま、かつお節、○カルピス、○牛乳	オレンジ、なめこ、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干し大根、○かんでん(粉)	ゆかりおにぎり

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

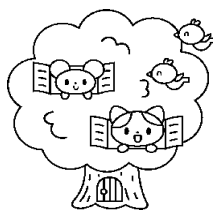
*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー459kcal、たんぱく質19.7g

(幼児) エネルギー565kcal、たんぱく質24.8g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。



4月の食育 みて!さわって!やってみよう!

16日.....柑橘系の果物を見てみよう

(1才~5才)

21日.....ブロッコリーとカリフラワーを見てみよう

(1才~5才)





木の実保育園 2026年4月

栄養士 柿沼 康恵

✽ご入園・ご進級おめでとうございます✽

木の実保育園では、子どもたちの食との出会いを大切に、「楽しく食事がとれる環境の中で、食に関心を持ち、食べる意欲を育てる」という給食目標のもと、日常保育の中で食育を意識して活動しています。

子どもたちは、毎日の食事や栽培活動、料理保育などを通して、日々新しい発見をしていきます。そのサポートができればと思っています。

食育ってどんな事？

食育とは、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育む事です。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。

1年間の食育目標

- 0歳児・・・落ち着いた雰囲気の中で授乳し、口腔機能の発達に合わせて離乳食を完了できるようにする。
- 1歳児・・・食具を使った食べ方を身につけ、子どもの生活リズムに合わせた食事時間と量を配慮する。
- 2歳児・・・食事の前後に挨拶をし、スプーンを使って上手に食べる。
- 3歳児・・・個人の成長に応じた食具を使い上手に食べ、食具を所定の位置に片付ける。
ちぎる、丸めるなどの簡単な料理保育を取り入れる。
- 4歳児・・・食事の基本的なマナーを身につけ、一定時間内に食べ終わる。
野菜の栽培を取り入れ、型抜きなどの料理保育を取り入れる。
- 5歳児・・・料理保育で調理器具の使い方を学び、食材と体の関係を知り、食への興味を深める。
箸を使って上手に食べる。

1・2歳児の給食について

午前と午後のおやつ、お昼を園で用意します。
1日の栄養量の50%程度を保育園でとることになります。(1日の目安 男児950kcal、女児900kcal)

3～5歳児の給食について

お昼と午後のおやつを園で用意します。
1日の栄養量の45%程度を保育園でとることになります。
(1日の目安 男児1300kcal、女児1250kcal)

いただきます



0歳児(離乳食)について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに個々の成長の様子を見ながら個別に対応しています。

食物アレルギーについて

医師の診断書をもとに対応しています。心配なことがありましたら、看護師・保育士・栄養士にご相談ください。

※保育園の給食は、薄味を心掛け、季節の食事を取り入れるようにしています。また、2週間のサイクルメニューにすることで、子どもが苦手なものにも挑戦できるような機会を設けています。



保育園の給食には赤・黄・緑が含まれています！

成長期のお子さんが健康で元気に毎日を過ごせるようにおいしくて栄養バランスのよい献立をつくっています。

赤のなかま

血や肉になるもの



黄色のなかま

熱や力になるもの



緑のなかま

からだの質子をとのえるもの

