

令和8年4月 よていこんだてひょう



☆保育園で初めて食べる食材がないよう、事前にご家庭で確認をお願いいたします。☆

「生のかんきつ類」、「塩麹(調味料)」を提供します。



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 水	にんじんごぼん さけとじゃが芋の煮物 板ふのみそ汁	米/じゃがいも/油/ 上白糖/ふ/	鮭/みそ/牛乳	人参/しょうが/ さやいんげん/ ほうれんそう/ 玉ねぎ/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ----- 麦茶・菓子	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 1.9 g	
2 木	チャーハン 無限キャベツ チンゲンサイのスープ	米/油/ごま油/ 上白糖/小麦粉/ バター	豚肉/豆腐/牛乳	人参/長ねぎ/ コーン/しいたけ/ キャベツ/玉ねぎ/ チンゲンサイ	牛乳 バタークッキー ----- 麦茶・菓子	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 1.6 g	
3 金	ハッシュドポークライス フルーツミックス わかめのスープ	米/じゃがいも/油/ バター/小麦粉/ はるさめ	牛乳/豚肉/豆腐/ わかめ/鶏挽肉	玉ねぎ/人参/ トマト/黄桃缶/ パイン缶/長ねぎ	牛乳 スープ春雨 ----- 牛乳・菓子	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.0 g	
4 土	ジャージャー麺 中華コーンスープ フルーツミックス	中華めん/ごま油/ 油/きび砂糖/ かたくり粉/ じゃがいも/ 米粉ケーキ	豚肉/みそ	人参/玉ねぎ/ もやし/しょうが/ クリームコーン/ ほうれんそう/ みかん缶/パイン缶	麦茶 米粉ケーキ 菓子 ----- りんごジュース	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.1 g	
6 月	ごぼん おかかふりかけ 麻婆豆腐 かぼちゃのスープ	米/油/きび砂糖/ ごま油/かたくり粉	かつお節/豆腐/ 豚肉/みそ/牛乳	人参/長ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ しょうが/かぼちゃ/ 玉ねぎ/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ----- 飲むヨーグルト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.8 g	
7 火	カレーライス りんごのコンポート クリームコーンスープ	米/じゃがいも/油/ バター/小麦粉/ 上白糖/ココア	牛乳/豚肉/豆腐/ 無調整豆乳	玉ねぎ/人参/ ホワイトマッシュルーム/ りんご缶/ クリームコーン	牛乳 ココアケーキ ----- 牛乳・菓子	エネルギー 723 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 2.0 g	
8 水	ごぼん 鮭と大根の煮物 なめこ汁	米/油/上白糖/ かたくり粉	フルーツ豆乳/鮭/ 豆腐/みそ/牛乳	大根/人参/ さやいんげん/ 長ねぎ/なめこ/ 黄桃缶	牛乳 果物(黄桃缶) 菓子 ----- フルーツ豆乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.5 g	
9 木	ごぼん 豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オニオンスープ	米/油/バター/ 小麦粉/じゃがいも/ 上白糖	牛乳/鶏肉/豆腐/ スキムミルク	玉ねぎ/人参/ トマト/ クリームコーン/ りんご缶	牛乳 りんごの蒸しパン ----- 牛乳・菓子	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.9 g	
10 金	もずくどんぶり ほうれん草のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	米/炒め油/上白糖/ かたくり粉	牛乳/豚肉/ もずく/豆腐/みそ/ かつお節/あおのり	人参/ピーマン/ コーン/しょうが/ ほうれんそう/ もやし/玉ねぎ/ ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 ----- 牛乳・菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.9 g	
11 土	ツナ五目ごぼん フルーツゼリー 玉ねぎのみそ汁	米/油/きび砂糖	ツナ/みそ/ フルーツ豆乳	コーン/人参/ しいたけ/ フルーツゼリー/ 玉ねぎ/もやし/ ほうれんそう	フルーツ豆乳 菓子 ----- りんごどにんじんジュース	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.6 g	
13 月	ごぼん 西湖豆腐 チンゲンサイのスープ	米/ごま油/ きび砂糖/ かたくり粉/ 米粉ケーキ	豆腐/豚肉/牛乳	しょうが/たけのこ/ しいたけ/人参/ 長ねぎ/トマト/ チンゲンサイ/玉ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 ----- ガルシウム飲料	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.7 g	
14 火	チキンピラフ 味噌ドレッシングサラダ 豆腐とクリームコーンのスープ	米/油/上白糖/ かたくり粉/小麦粉/ バター	牛乳/鶏肉/みそ/ 豆腐/スキムミルク	人参/玉ねぎ/ ピーマン/キャベツ/ きゅうり/ クリームコーン	牛乳 ミルクケーキ ----- 牛乳・菓子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g	
15 水	ごぼん 肉豆腐 じゃがいものみそ汁	米/糸こんにゃく/ 油/きび砂糖/ かたくり粉/ じゃがいも/	豚挽肉/豆腐/みそ/ 牛乳	人参/玉ねぎ/ さやいんげん/ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ----- りんごジュース	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.6 g	
16 木	ごぼん あんかけハンバーグ にんじんしりしり もずくスープ	米/油/パン粉/ 上白糖/かたくり粉	牛乳/鶏肉/豆腐/ かつお節/もずく/ プレーンヨーグルト	玉ねぎ/人参/ もやし/パイン缶/ 黄桃缶	牛乳 フルーツヨーグルト ----- 牛乳・菓子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.6 g	

令和8年4月 よていこんだてひょう



☆保育園で初めて食べる食材がないよう、事前にご家庭で確認をお願いいたします。☆

「生のかんきつ類」、「塩麹(調味料)」を提供します。

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 金	【食育の日献立】 かつおめし 春キャベツの煮びたし 青菜のみそ汁	米/きび砂糖/油/ 上白糖	牛乳/かつお/みそ	しょうが/人参/ さやいんげん/ キャベツ/もやし/ ほうれんそう/ 玉ねぎ/たけのこ/ しいたけ	牛乳 旬ごはん ----- 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 2.0 g
18 土	肉うどん さつま芋の甘煮 フルーツ豆乳	うどん/油/ きび砂糖/上白糖/ さつまいも/ 米粉ケーキ/	豚肉/フルーツ豆乳	人参/玉ねぎ/ しいたけ/ ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子 ----- りんごジュース	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.5 g 食塩相当 2.8 g
20 月	そぼろませごはん ほうれん草のさっぱり和え 油揚げのみそ汁	米/糸こんにゃく/ きび砂糖/上白糖/ 油/さといも/ 米粉ケーキ/	鶏肉/高野豆腐/ 油揚げ/みそ/牛乳	人参/ほうれんそう/ キャベツ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 ----- 飲むヨーグルト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.8 g
21 火	ごはん おかかふりかけ さけとじゃが芋の煮物 青菜のみそ汁	米/白ごま/ じゃがいも/油/ 上白糖/小麦粉/ バター	牛乳/かつお節/ 鮭/みそ/ スキムミルク/ プレーンヨーグルト	しょうが/ さやいんげん/人参/ ほうれんそう/ 玉ねぎ/もやし	牛乳 ソフトビスケット ----- 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.7 g
22 水	ハッシュドポークライス フレンチサラダ 豆腐スープ	米/じゃがいも/油/ バター/小麦粉/ 上白糖	豚肉/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/ トマト/キャベツ/ きゅうり/りんご缶	牛乳 りんごのコンポート 菓子 ----- フルーツ豆乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.9 g
23 木	麻婆豆腐丼 無限キャベツ 春雨スープ	米/油/きび砂糖/ ごま油/かたくり粉/ 上白糖/はるさめ/ 小麦粉	牛乳/豆腐/豚肉/ みそ/きな粉/ スキムミルク	人参/長ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ しょうが/キャベツ/ もやし/玉ねぎ/にら	牛乳 きなこ蒸しパン ----- 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.2 g
24 金	チキンクリームソースかけライス ピーチサラダ ポテトスープ	米/油/バター/ 小麦粉/じゃがいも/ きしめん/きび砂糖	牛乳/鶏肉/ スキムミルク/油揚げ	玉ねぎ/人参/ ホワイトマッシュルーム/ さやいんげん/大根/ きゅうり/黄桃缶/ チンゲンサイ/ねぎ/ ほうれんそう	牛乳 煮込みうどん ----- 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.3 g
25 土	スパゲッティナポリタン フルーツミックス 野菜スープ	スパゲッティ/油/ じゃがいも	豚肉	人参/玉ねぎ/ ピーマン/りんご缶/ 黄桃缶/ チンゲンサイ/ フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 ----- りんごどにんじんジュース	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 1.7 g
27 月	チキンライス 味噌ドレッシングサラダ ほうれんそうスープ	米/油/上白糖/米粉/ ケーキ	鶏肉/みそ/豆腐/ 牛乳	玉ねぎ/人参/ ピーマン/トマト/ キャベツ/きゅうり/ ほうれんそう	牛乳 米粉ケーキ 菓子 ----- ワルジウム飲料	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.9 g
28 火	ごはん 豆腐のカレー煮 キャベツスープ	米/油/ きび砂糖/ かたくり粉	牛乳/豆腐/豚肉	玉ねぎ/しいたけ/ 人参/さやいんげん/ キャベツ/ 国産かんきつ類 (1~3歳児クラスはみかん缶)	牛乳 果物(国産かんきつ類) 菓子 ----- 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.8 g
30 木	ごはん 鮭の塩麹焼き ごまあえ かぼちゃのみそ汁	米/油/ごま/ 上白糖/ じゃがいも	牛乳/鮭/みそ	もやし/ ほうれんそう/ 人参/玉ねぎ/ かぼちゃ/ さやいんげん	牛乳 フライドポテト ----- 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.5 g
ご入園・ご進級 おめでとうございます。					月平均栄養価	エネルギー 560 kcal 脂 質 15.0 g たんぱく質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g

新しい保育園や新しいクラスで過ごす子どもたちは、きっと期待に胸を膨らませながら、少しの緊張感も感じていることでしょう。

日野市立保育園では、安心・安全で美味しい給食を提供することに努めています。成長期に必要な栄養を考慮し、食材や調理法に工夫をしながら、食べる楽しさや食の大切さを伝えていきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

毎月19日は「食育の日」です。
「食育の日」は、食育基本法に基づき、国民の健康で豊かな生活を支えるために定められました。保育園では、日野市食育推進計画に基づき、毎月19日前後に旬の食材や郷土料理を給食やおやつメニューに取り入れています。今月の食育の日献立は、旬の食材(かつお、春キャベツ、たけのこ)を使った給食とおやつです。おやつは旬ごはらは乳児クラスにも食べやすいように調理します。

サンプルケースに当日の給食とおやつを展示します。お迎えの際にご覧ください。展示は4歳児の目安量になります。1~2歳児は展示の8割が目安量です。

