

2026年4月



## めにゅ〜カレンダー



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	牛丼 大豆とわかめの酢の物 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎抹茶蒸しパン	牛かた肉、大豆、しらす干し、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、きゅうり、生わかめ、バナナ	うるち米、サラダ油、板こんにやく、上白糖、薄力粉	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、甘辛せんべい、ベーキングパウダー、抹茶
2 木	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ オニオンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎フルーツポンチ	さけ、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、ぶなしめじ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖	食塩、こしょう、合成清酒、マヨネーズ、中華だし、こいくちしょうゆ
3 金	御飯 豚肉と野菜の生姜炒め えのきたけのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎野菜チップス	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳	しょうがおろし、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、れんこん	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、煮干しだし、米みそ、麦茶、食塩
4 土	ミートスパゲッティ スティック野菜	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ボンデケージョ	豚ひき肉、粉チーズ、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、アスパラガス、レモン	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、白玉粉	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、甘辛せんべい
6 月	ロールパン クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、しらす干し	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、アスパラガス、キャベツ、黄ピーマン、ネーブルオレンジ、バナナ、生わかめ	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、上白糖、うるち米、いりごま、ごま油	食塩、こしょう、ホワイトソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
7 火	揚げ蓮根とじゃこの御飯 はりはり和え 油揚げのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎パイナップルケーキ	しらす干し、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、スキムミルク、卵	れんこん、にんじん、こまつな、切干しだいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、りんご、パイナップル缶、レーズン	うるち米、サラダ油、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
8 水	御飯 ポテトのオープン焼き 付け合せ ジュリアンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎豆腐のごまドーナツ	牛ひき肉、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、はくさい、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、パン粉、薄力粉、上白糖、いりごま	カレー粉、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
9 木	御飯 魚のムニエル 付け合せ クリームコーンスープ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎米粉のジャムケーキ	さけ、ベーコン、牛乳、豆乳	レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、パセリ、いちごジャム	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、サラダ油、じゃがいも、米粉、上白糖	食塩、こしょう、コンソメ、甘辛せんべい、麦茶、ベーキングパウダー
10 金	御飯 鶏肉の照り焼き ごま和え 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎ひじき芋もち	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ、干しひじき	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、煮干しだし、米みそ、麦茶、本みりん
11 土	きつねうどん にしき和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎あんこパイ	油揚げ、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、牛乳、こしあん	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり	干しうどん、上白糖、有塩バター、グラニュー糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、甘辛せんべい、パイ皮
13 月	御飯 焼きししゃも 甘酢漬け 春野菜汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ハムサンド	ししゃも、豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ロースハム	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、きゅうり	うるち米、上白糖、いりごま、じゃがいも、ロールパン	おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、煮干しだし、本みりん、マヨネーズ
14 火	御飯 ちくわのカレー揚げ キャベツサラダ 洋風かきたま汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎ごまトースト	焼き竹輪、鶏もも肉、卵、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、食パン、いりごま、マーガリン	カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、甘辛せんべい
15 水	御飯 豆腐ナゲット 付け合せ 野菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎オレンジゼリー ◎せんべい	絹ごし豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、卵、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	たまねぎ、ミックスベジタブル、きくらげ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、バナナ、粉寒天、オレンジジュース	うるち米、サラダ油、かたくり粉、パン粉、上白糖	食塩、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
16 木	御飯 魚の塩焼き 若竹煮 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ラスク	さけ、さつま揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	レモン、たけのこ、にんじん、生わかめ、たまねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、りんご	うるち米、じゃがいも、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、米みそ

17 金	御飯 中華風ローストチキン 付け合せ もやしスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ねぎ焼き	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチー ズ、スキムミルク、卵、かつお節	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、りょくとうもや し、にんじん、生わかめ、ぶなしめじ、葉ね ぎ、あおのり	うるち米、ごま油、薄力粉、上新粉、いりご ま、サラダ油、上白糖	おろししょうが、おろしにんにく、本みりん、こ いくちしょうゆ、合成清酒、中華だし、食塩、 こしょう
18 土	ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎オレオカップケーキ	焼き豚、しらす干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、 葉ねぎ、こまつな、きくらげ、刻み昆布、レモ ン、キャベツ、きゅうり	サラダ油、中華めん、上白糖、ホットケーキ ミックス、マーガリン	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、 食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、 甘辛せんべい、ビスケット
20 月	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チーズクッキー	牛もも肉、牛乳、スキムミルク、卵、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、アスパラ ガス、キャベツ、みかん缶、バナナ、オレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、薄 力粉、食塩不使用バター	おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょ う、カレールウ、ウスターソース、穀物酢、 ベーキングパウダー
21 火	春の炊き込みご飯 レモン酢和え 豆腐のみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎バナナコッタいちごソース	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、プロセ スチーズ、スキムミルク、生クリーム、ゼラチ ン	たけのこ、にんじん、干しいたけ、ふき、 きゅうり、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻 み昆布、レモン、たまねぎ、ぶなしめじ、に ら、粉寒天、いちごジャム	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味 料、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ
22 水	パン ポークビーンズ ハムともやしのサラダ バナナ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎桜もち	豚ばら肉、大豆、ロースハム、牛乳、こしあん	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり、バナナ、りんご	食パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、もち 米	コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、 ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こい くちしょうゆ、麦茶
23 木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せ 麩のすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ショートブレッド	かれい、牛乳、スキムミルク	スナックえんどう、トマト、にんじん、たまね ぎ、生わかめ、えのきたけ、葉ねぎ、ネー ブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、いりごま、パン粉、サラ ダ油、釜焼きふ、薄力粉、上新粉、上白糖、 有塩バター	おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだ し、食塩
24 金	カラフル焼肉丼 もやしスープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎揚げパン	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、 きな粉	にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマ ン、たまねぎ、キャベツ、レモン、りょくとうも やし、ぶなしめじ、にら、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、ロールパン	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、み りん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、甘 辛せんべい
25 土	五目うどん 小魚入りはりはり漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎フルーチェ◎せんべい	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、牛乳	ごぼう、きくらげ、にんじん、こまつな、えのき たけ、葉ねぎ、切干しだいこん、刻み昆布	うどん、ごま油、上白糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、本みり ん、おろししょうが、穀物酢、甘辛せんべい、 フルーチェ
27 月	御飯 ベーコンと野菜のソテー 三絲湯 オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎バナナホットケーキ	ベーコン、豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳、 スキムミルク、卵	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマン、 にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、ネー ブルオレンジ、バナナ、レモン	うるち米、サラダ油、はるさめ、薄力粉、マー ガリン、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、中華だし、 甘辛せんべい、ベーキングパウダー
28 火	御飯 豆腐の炒め煮 中華和え バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎幼児：利休白玉 ◎乳児：グレーゼリー、菓子	絹ごし豆腐、豚ばら肉、牛乳、きな粉、ゼラチ ン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しいた け、葉ねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、チンゲ ンサイ、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、サラダ油、上白糖、ごま油、かたく り粉、白玉粉、いりごま	おろししょうが、中華だし、こいくちしょうゆ、 穀物酢、食塩、甘辛せんべい、麦茶
30 木	御飯 魚の西京焼き 干草和え わかめのすまし汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ブルーーン ◎菓子	かれい、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキム ミルク	りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、たまね ぎ、生わかめ、葉ねぎ、りんご、ブルーーン	うるち米、上白糖、サラダ油	米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、 かつおだし、食塩、甘辛せんべい

## 🌸 入園・進級おめでとうございます 🌸

たくさんの友達と過ごす集団生活やみんなと食べる 給食など、新しい体験の連続です。  
 新たな環境で、少なからずストレスはかかっていると思います。なので  
 食欲が低下するなど家庭でも影響がでてしまうかもしれません 😞  
 量は少なくとも、バ ラ ンスのとれた食事を心がけていきましょう！  
 給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように  
 栄養バランスのとれたメニューを提供し、  
 食についても関心が深まるような活動を行っていかうと思います 🌈  
 どうぞよろしくお願ひいたします 🍀



## ★ 早寝、早起き、『朝ごはん』 ★

●朝は忙しいので、朝食を簡単に済ませてしまいがちです。ですが朝食には  
 『寝ている間に下がった体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能を起こす』という大切な役割があります。  
 体や脳に1日の始まりをお知らせしてくれる存在なんです。

朝ごはんを抜いてしまわないように、『早寝・早起き・朝ごはん』を習慣づけましょう ★

## ★ みんなで食べると美味しい ★

●栄養バランスを考えて食事をとることはもちろん大事ですが、『みんなで食事を囲むこと』もとても大切です。  
 みんなで食事を囲むことで、美味しく頂けますし、コミュニケーションをとる機会になります。  
 ライフスタイルが多様化しており、家族と一緒に食べる頻度も少なくなっていると言われてます。  
 できるだけ家族とに食事をとる機会を増やし、楽しく美味しく食事をしましょう ★

## ★ 春キャベツ ★

●『春野菜』の代表格の『春キャベツ』。旬の春キャベツは甘くて柔らかくて美味しいですよ。  
 春キャベツは、冬キャベツに比べてカロテンが3倍、ビタミンCが1.3倍、  
 その他のビタミンやミネラル食物繊維も豊富に含まれているんです。  
 また、芯部分は特にビタミンが豊富です。春キャベツの芯部分は柔らかいので、  
 葉部分だけでなく、芯も残さず食べてみてくださいね ★

