

# 献立表



金城こども園

栄養士 高良 直

2026年04月

●卵 乳アレルギー

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
1 水	ご飯、●鶏肉のチーズ焼き きんぴらごぼう、豆腐みそ汁 果物(オレンジ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)	血や肉や骨になるもの とりも肉、●ヒゲ用チーズ、●粉チーズ ぶた肉(肩・赤肉)、ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	体の調子を整えるもの ごぼう、にんじん、えだまめ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
2 木	ご飯、●魚のカレーピカタ きのこチキンのソテー、豆乳スープ 果物(パイナップル)	●ほうれん草 ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉、油	●ホキ、●卵 とりも肉 豆腐	しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん グリーンコーン(缶)、ほうれん草、たまねぎ パイナップル
3 金	ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	●四角い メロンパン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	豚肩ロース 活ちくわ、白りごま 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、カットわかめ とうがん、万能ねぎ、あおさ、アサ アサナ
4 土	もずく丼、からし菜みそ汁 果物(オレンジ)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖	●牛乳 ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はちみつ、たまねぎ、もも(冷凍)、にんじん、コーン(缶) からし、しめじ オレンジ
6 月	●ナポリタン、●ブロッコリーサラダ コーンと小松菜のスープ 果物(オレンジ)、●牛乳	●ポーク卵 おにぎり	スバゲティ、油 ●マヨネーズ	●ワインナー ツナ	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト(缶) ブロッコリー(冷凍)、にんじん こまつな、コーン(缶) オレンジ
7 火	麦ご飯、チキンの照り焼き たまな一ちゃんぶるー、南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖	●牛乳 ぶた肉(ひき肉) 豚肩ロース 米みそ	キャベツ、にんじん、もやし、にら かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ バナナ
8 水	ご飯、豚肉の香味焼き 野菜サラダ、きのこ豆腐スープ 果物(パイナップル)	タンナファクル ●牛乳	米(精白米)、片栗粉 砂糖、ごま油	ぶた肉(肩ロース、脂身付) とうふ(絹ごし豆腐)	もやし、にんじん、ニンニク トマト、きゅうり、コーン(缶) こまつな、えのきたけ パイナップル
9 木	ご飯、●西京焼き、厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 砂糖 片栗粉 じゃがいも	●かかれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、むき枝豆 こまつな、長ねぎ オレンジ
10 金	ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし なすのみそ汁、果物(バナナ)	●あげばん ●牛乳	米(精白米) 揚げ油	とうふ(押豆腐)、●自身身煮、ごま 油あげ 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、えだまめ、ひしき こまつな、しめじ、にんじん なす、たまねぎ バナナ
11 土	ピビンバ丼、キャベツのみそ汁 果物(オレンジ)	鶏そぼろ おにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、コーン(缶) オレンジ
13 月	玄米ご飯、●さばの塩焼き 千切り大根イリチー、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)	●豆腐クッキー ●牛乳	米(精白米)、米(玄米)	●さば 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)	にんじん、ゆきいんげん、豚かん、ずし、しいたけ 万能ねぎ グレープフルーツ
14 火	チキンカレー、●コールスローサラダ もやしとニラのスープ、果物(オレンジ)	●バナナケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	じゃがいも、 ●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも、皮なし) ●キャベツ、にんじん、コーン(缶) もやし、にら オレンジ
15 水	納豆ご飯、●豆腐ハンバーグ、ひじき炒め 白菜のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	●ホットドック	米(精白米) ①パン粉 しらす、砂糖、油	●ホットドック ②ロールパン	豆乳、●バター ●牛乳
16 木	ご飯、チキンの野菜ジュース煮 ●さっぱりポテサラ、もずくスープ 果物(パイナップル)	●フルーツ ヨーグルト ●ビスケット	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも、皮なし)、たいず(水煮缶) おから	たまねぎ、セロリ、にんじん、野菜ジュース にんじん、きゅうり だいこん、しめじ、にら はくさい、万能ねぎ バナナ
17 金	ご飯、●豚しゃぶ、ちくわ磯辺揚げ ねばねばみそ汁、果物(りんご)	三月菓子 ●牛乳	米(精白米) ●ごまドレッシング 小麦粉、油	ぶた肉(ばら) 活ちくわ とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、きゅうり、トマト あおのり えのきたけ、おくら、長ねぎ はくちや

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
18 土	牛肉みそ丼、きのこ汁 果物(バナナ)	梅おほか おにぎり	熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、油	血や肉や骨になるもの 牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
20 月	●沖縄そば、大根の梅あえ 果物(パイナップル)、●牛乳	●チーズおほか おにぎり	米(精白米)、砂糖	●牛乳 ぶた肉(3枚肉)、③かまぼこ 削り節	万能ねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、うめぼし パイナップル
21 火	ご飯、●赤魚の煮つけ ほうれん草のおかか和え、 厚揚げのみそ汁、果物(バナナ)	●グラノーラ クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖	●かき 削り節 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	しょうが ほうれん草、にんじん、コーン(缶) しめじ、えのきたけ、万能ねぎ バナナ
22 水	お弁当会	●おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	おから、●卵、きなこ	
23 木	春雨丼、小松菜のごま和え ●卵スープ、果物(グレープフルーツ)	オレンジゼリー ●カルシウム ウェアース	砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶)、ごま ●卵	にんじん、ピーマン、たまねぎ こまつな、にんじん カットわかめ グレープフルーツ
24 金	●パン、●マカロニグラタン ブロッコリーサラダ、キャベツスープ お誕生日ケーキ、●ジョア	カレー ポップコーン	①ロールパン マカロニ 油、砂糖	とり肉(若鶏もも、皮なし)、●バター、●粉チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、(パセリ) ブロッコリー、にんじん、トマト たまねぎ、キャベツ、グリーンコーン(缶)、にんじん
25 土	鶏塩昆布丼、野菜たっぷりみそ汁 りんご	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油 じゃがいも	とり肉(若鶏もも、皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、おろし、キャベツ、電卓、きざみ、おろし だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
27 月	きびご飯、●魚のゆかり焼き クーイリチー、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)、●牛乳	ココア豆乳もち	米(精白米)、きび(精白粒) 油、砂糖 さつまいも	●さば ぶた肉(ばら)、たいず(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	にんじん、刻みこんぶ だいこん、長ねぎ オレンジ
28 火	ご飯、マーボー豆腐、●春雨サラダ オニオンスープ、果物(バナナ)	もちもちら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油	とうふ(押豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ●赤ハム、ごま	たまねぎ、ピーマン、具だくさん、赤ピーマン きゅうり たまねぎ、にんじん、長ねぎ バナナ
30 木	ご飯、●鶏のコーンマヨネーズ ごぼうサラダ、豆腐すまし汁、果物(パイナップル)	●マッシュロ おこし ●牛乳	ホットケーキ粉、もち粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	
			米(精白米) ●マヨネーズ 糸こんにゃく、砂糖	とり肉(若鶏もも、皮なし) ツナ(油漬缶)、ごま とうふ(木綿豆腐)	コーン(缶) にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき枝豆 もやし、長ねぎ、カットわかめ パイナップル
			オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	

## ご入園・ご進級

### おめでとうございませう

金城こども園の給食では、成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れた献立を考えています。また「食の楽しさ・食材のおいしさ」を感じられるようなメニュー作りも心がけています。令和8年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

#### 朝ごはんについて

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーを補い、体や脳を目覚めさせる大切な食事です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、集中力や活動する力につながります。また、生活リズムを整え元気に1日をスタートすることにもつながります。

#### 朝ごはんはバランスよく!

- ご飯(ごはん・パン) → 体を動かすエネルギーのもと
- 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など) → 体をつくるもと
- 副菜(野菜・くだもの) → 体の調子を整える
- 乳製品(牛乳・ヨーグルト) → カルシウム補給

#### ★朝ごはんの例

- ◇ご飯・卵焼き・みそ汁・ばなな・牛乳
- ◇食パン・卵焼き・サラダ・ヨーグルト
- ◇シリアル・牛乳・フルーツ