

4月 献立表 幼児食



○保育園の行事等に変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○★→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつケーキやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2026年度 4月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1 水	★ごはん 米粉のホワイトスープ フレンチサラダ ひじきの手作りふりかけ バナナ	★さつまいも ★牛乳	サラダせんべい 麦茶	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、干しひじき、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、オリーブ油、三温糖、いりごま、さつまいも、サラダせんべい	水、食塩、コンソメ、白こしょう、穀物酢、本みりん、こいくちしょうゆ、麦茶
2 木	★ごはん 鶏肉のバーベキューソース 春雨の酢の物 もやしのみそ汁 オレンジ ★牛乳	★バナナ	フライドポテト 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、飲用牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、三温糖、はるさめ、いりごま、じゃがいも、大豆油	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、食塩
3 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 小松菜のすまし汁 ★牛乳	★オレンジ ★牛乳	クラッカー りんごジュース	豚もも肉、高野豆腐、乾燥わかめ、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、干しいたけ、こまつな、長ねぎ、パレンシアオレンジ、りんごジュース	うるち米、中華めん、大豆油、サラダ油、三温糖	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、煮干しだし、クラッカー
6 月 サンプル	★ごはん かじきの変わり揚げ さわやかキャベツ 野菜スープ ★牛乳	★バナナ	米粉の豆乳バンケーキ 牛乳	めかじき、乾燥わかめ、飲用牛乳、調製豆乳	にんにく、キャベツ、きゅうり、パイナップル缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、バナナ	うるち米、三温糖、かたくり粉、大豆油、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、料理酒、カレー粉、穀物酢、水、コンソメ、食塩、白こしょう、ベーキングパウダー
7 火	★ごはん 肉じゃが ひじきの和風サラダ ツナふりかけ バナナ ★牛乳	★オレンジ	怪獣ドーナツ 牛乳	豚もも肉、干しひじき、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、きゅうり、コーン缶、キャベツ、バナナ、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、いりごま、中力粉、大豆油	こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、ベーキングパウダー
8 水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け オレンジ	★さつまいも ★牛乳	のり塩せんべい 麦茶	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、さつまいも、のり塩せんべい	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水、麦茶
9 木	★ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	きな粉トースト 牛乳	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、きな粉	しょうが、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、三温糖、サラダ油、食パン	こいくちしょうゆ、料理酒、米みそ、煮干しだし
10 金 サンプル	★ごはん スパゲティミートソース 春野菜サラダ オレンジ	★さつまいも ★牛乳	ヨーグルト和え ☆おかき	豚ひき肉、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、パレンシアオレンジ、バナナ、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、いりごま、さつまいも、おかき	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、穀物酢、食塩、白こしょう
13 月	★ごはん ハンバーグ キャベツソース和え 米粉のかぼちゃスープ ★牛乳	★のり塩せんべい	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉、押し豆腐、調製豆乳、飲用牛乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上新粉、のり塩せんべい、マカロニ、三温糖	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、白こしょう、水、鶏がらスープの素
14 火 サンプル	★ごはん 鮭の西京焼き 白菜サラダ じゃが芋のみそ汁 いちご ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳	さけ、乾燥わかめ、ツナ缶、厚揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳	はくさい、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、いちご、かぼちゃ	うるち米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、上新粉	米みそ、本みりん、食塩、穀物酢、白こしょう、煮干しだし、ベーキングパウダー
15 水	★ごはん 米粉のホワイトスープ フレンチサラダ ひじきの手作りふりかけ バナナ	★さつまいも ★牛乳	ココア豆乳ゼリー ☆おかき	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、干しひじき、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、バナナ、粉寒天	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、オリーブ油、三温糖、いりごま、さつまいも、おかき	水、食塩、コンソメ、白こしょう、穀物酢、本みりん、こいくちしょうゆ、ピュアココア
16 木	★ごはん 鶏肉のバーベキューソース 春雨の酢の物 もやしのみそ汁 オレンジ ★牛乳	★バナナ	フライドポテト 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、飲用牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、パレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、三温糖、はるさめ、いりごま、じゃがいも、大豆油	トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、食塩
17 金 サンプル	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 小松菜のすまし汁 ★牛乳	★オレンジ	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	豚もも肉、高野豆腐、乾燥わかめ、飲用牛乳、ツナ缶、塩昆布	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、干しいたけ、こまつな、長ねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、中華めん、大豆油、サラダ油、三温糖、いりごま	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、煮干しだし

20	★ごはん かじきの変わり揚げ さわやかキャベツ 野菜スープ ★牛乳	★バナナ	米粉の豆乳バンケーキ 牛乳	めかじき、乾燥わかめ、飲用牛 乳、調製豆乳	にんにく、キャベツ、きゅうり、パ イナップル缶、たまねぎ、にんじ ん、ごまつな、バナナ	うるち米、三温糖、かたくり粉、大 豆油、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、料 理酒、カレー粉、穀物 酢、水、コンソメ、食 塩、白ごしょう、ペー キングパウダー
21	★ごはん 肉じゃが ひじきの和風サラダ ツナふりかけ バナナ ★牛乳	★オレンジ	怪獣ドーナツ 牛乳	豚もも肉、干しひじき、ツナ缶、か つお節、飲用牛乳、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、干しいた け、きゅうり、コーン缶、キャベツ、 バナナ、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 三温糖、いりごま、中力粉、大豆 油	こいくちしょうゆ、食 塩、マヨネーズ、ペー キングパウダー
22	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け オレンジ	★さつまいも	わかめおにぎり 牛乳	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、福神 漬け、らっきょう、パレンシアオレ ンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、さ つまいも	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水、わかめ ごはんの素
23	★ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	きな粉トースト 牛乳	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、飲 用牛乳、プレーンヨーグルト、きな 粉	しょうが、ブロッコリー、ほうれん そう、コーン缶、りょくとうもや し、にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、大豆油、 じゃがいも、三温糖、サラダ油、食 パン	こいくちしょうゆ、料 理酒、米みそ、煮干し だし
24	★ごはん スバゲティミートソース 春野菜サラダ オレンジ	★さつまいも ★牛乳	ヨーグルト和え ☆おかき	豚ひき肉、飲用牛乳、プレーン ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、干しいたけ、青ピーマ ン、ホールトマト缶、キャベツ、 きゅうり、コーン缶、パレンシアオ レンジ、バナナ、パイナップル缶、 黄桃缶	うるち米、スバゲッティ、オリーブ 油、サラダ油、いりごま、さつまい も、おかき	トマトケチャップ、中 濃ソース、コンソメ、 穀物酢、食塩、白ご しょう
27	★ごはん ハンバーグ キャベツソース和え 米粉のかぼちゃスープ ★牛乳	★のり塩せんべい	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉、押し豆腐、調製豆乳、 飲用牛乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、か ぼちゃ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、 上新粉、のり塩せんべい、マカロ ニ、三温糖	食塩、トマトケチャ ップ、中濃ソース、白ご しょう、水、鶏がら スープの素
28	★ごはん 鮭の西京焼き 白菜サラダ じゃが芋のみそ汁 いちご ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳	さけ、乾燥わかめ、ツナ缶、厚揚 げ、飲用牛乳、プレーンヨーグル ト、調製豆乳	はくさい、きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、いちご、かぼちゃ	うるち米、三温糖、サラダ油、じゃ がいも、上新粉	米みそ、本みりん、食 塩、穀物酢、白ごしょ う、煮干しだし、ペー キングパウダー
30	★ごはん 米粉のホワイトスープ フレッシュサラダ ひじきの手作りふりかけ バナナ	★さつまいも ★牛乳	クラッカー ぶどうとりんごジュース	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、か つお節、干しひじき、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、ぶなしめじ、キャベツ、きゅ うり、ブロッコリー、コーン缶、パ ナ、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 上新粉、オリーブ油、三温糖、いり ごま、さつまいも、サラダせんべ い	水、食塩、コンソメ、白 ごしょう、穀物酢、本 みりん、こいくちしょ うゆ、麦茶、クラッ カー

須坂市の公立保育園給食で心がけていることをご紹介します！

- 1 手作りでおいしい、安心、安全な給食。
 - 2 旬の食材をつかった季節感のある献立。(行事食・郷土料理献立など)
 - 3 様々な食材、調理法により子どもたちの味覚の体験を広げること。
 - 4 献立をサイクルメニューとし、様々な食材に慣れ、食べる意欲を育てること。
 - 5 園の活動を通して生活リズムを整え、お腹を空かせおいしく食べることができ環境づくり。
- ※ サイクルメニューを実施することにより、苦手な食材に少しずつ慣れて行くことができると言われています。
- ※ 食物アレルギー除去食は“集団給食として対応できる範囲”での提供となります。様々な食材がアレルゲンとなり得るため、食物アレルギーが疑われる食品については、事前に医師にご相談ください。除去食を行うには医師の記入による『アレルギー疾患生活管理指導表』が必要です。
- ※ 保育園において緊急的な事態が発生した場合は、お弁当を持参していただくことがあります。

4月の給食は子どもたちが、安心して楽しく食べることができるように、食べやすい献立を多くしています。
お友達との食事が待ち遠しくなったり、給食がホットする時間になるといいですね！
※3歳未満児さんおやつヨーグルトは、プレーンヨーグルト(砂糖不使用)を提供しています。

★3歳以上児の主食(ご飯)について
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

<パンをご持参するご家庭へ>
主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。



★窒息につながりやすい食材について
発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮

お知らせ

昨今、食材費等の物価高騰が続いておりますが、給食提供の内容は、栄養価は確保しながら、質は落とさず献立を工夫し、献立表の見直しを行っておりますので、ご承知おきください。

かじきの変わり揚げ

材料 4人分
めかじき 200g
にんにく 1片
水 8cc
砂糖 1g
しょうゆ 小さじ1強
酒 小さじ1弱
カレー粉 1g
片栗粉 適量

作り方

- ① めかじきはスティック状に切る。
- ② ボールにおろしにんにく、水、砂糖、しょうゆ、酒、カレー粉を混ぜ合わせ、スティック状に切っためかじきを入れ30分漬けておく。
- ③ ②のめかじきに片栗粉をまぶし、160℃の油でゆっくり揚げる。

☆4月の給食平均栄養量☆

	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	kcal	g	g	mg	mg	g
目 標 量	1～2	464	19.2	12.9	214	2.0	1.3
	3～5	402	20.9	15.6	643	2.2	1.6
平均栄養量	1～2	514	20.3	17.3	290	2.0	1.4
	3～5	392	18.9	17.8	250	2.0	1.7