

2026年

4月

給食献立表

幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	鶏そぼろ丼 かぼちゃの味噌汁 フルーツゼリー	牛乳(午後) カaramel大豆	鶏ひき肉・凍り豆腐・みそ・牛乳・大豆	米・砂糖・ゼリー・さつまいも・片栗粉・油	にんじん・こまつな・かぼちゃ・たまねぎ・はくさい
2 木	ごはん キャベツの味噌汁 肉じゃが 白和え	牛乳(午後) バナナクッキー	油揚げ・みそ・ぶた肉・豆腐・牛乳	米・じゃがいも・しらたき・砂糖・しごま・ホットケーキミックス・油	キャベツ・だいこん・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ひじき・ほうれんそう・バナナ
3 金	ごはん 若竹汁 さばのごまみそだれ 和風マヨサラダ	牛乳(午後) ドーナツ *完了期: <u>ビスケット</u>	さば・みそ・ハム・削り節・牛乳	米・薄力粉・油・砂糖・しごま・マヨドレ・ドーナツ	わかめ・たけのこ・たまねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん
4 土	お弁当	お茶 おやつ			
6 月	わかめごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう	牛乳(午後) きなこマカロニ	凍り豆腐・みそ・鶏肉・牛乳・きな粉	米・塩こうじ・赤こんにゃく・油・砂糖・しごま・マカロニ	炊き込みわかめ・たまねぎ・キャベツ・ごぼう・だいこん・にんじん
7 火	ごはん 麩の味噌汁 鮭のバター醤油焼き 炒り豆腐	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ビスケット</u>	みそ・さけ・豆腐・竹輪・牛乳	米・焼きふ・薄力粉・無塩バター・油・砂糖・たい焼き	だいこん・しめじ・ほうれんそう・しいたけ・にんじん・ひじき・グリーンピース
8 水	ごはん 中華スープ 回鍋肉 切干大根のさっぱり和え	牛乳(午後) 青のりいももち	ぶた肉・赤みそ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・じゃがいも・油	チンゲンサイ・かぼちゃ・わかめ・キャベツ・たまねぎ・赤パプリカ・しょうが・にんにく・切干しだいこん・もやし・きゅうり・塩昆布・あおのり
9 木	スパゲティミートソース かぼちゃのサラダ バナナ	牛乳(午後) ぶどうゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・牛乳	スパゲティ・マヨドレ・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトピューレ・トマトケチャップ・ブロッコリー・かぼちゃ・レーズン・バナナ・ぶどうジュース・粉寒天
10 金	ごはん ほうれん草のスープ 豚肉とキャベツの炒め物 白菜とひじきの和え物	牛乳(午後) スイートポテト	ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖・さつまいも・無塩バター・くるごま	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・キャベツ・ごぼう・赤パプリカ・しょうが・はくさい・きゅうり・ひじき
11 土	お弁当	お茶 おやつ			
13 月	ハヤシライス 大豆のころころサラダ オレンジ	牛乳(午後) ハムチーズ蒸しパン	牛肉・大豆・牛乳・豆乳・ハム・チーズ	米・油・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・オレンジ
14 火	ごはん じゃがいものスープ たらの磯辺揚げ ほうれん草と豆腐のごま和え	牛乳(午後) ミルクパン	たら・豆腐・牛乳	米・じゃがいも・天ぷら粉・油・しごま・砂糖・ミルクパン	たまねぎ・こまつな・あおのり・ほうれんそう・もやし・ひじき
15 水	ごはん きのこの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ	牛乳(午後) かぼちゃ茶巾	みそ・ぶたひき肉・生揚げ・牛乳・豆乳	米・さといも・砂糖・片栗粉・さつまいも	えのきたけ・しめじ・ごぼう・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・れんこん・にんじん・こまつな・かぼちゃ
16 木	中華丼 小松菜のスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) 麩のラスク	ぶた肉・ハム・牛乳	米・片栗粉・ごま油・はるさめ・砂糖・焼きふ・有塩バター・グラニュー糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ・しょうが・こまつな・だいこん・しめじ・コーン・キャベツ・きゅうり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	456 Kcal	19.9 g	14.8 g		572 Kcal	24.8 g	17.2 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) お茶, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 金	ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 とんちゃん焼き 赤こんにゃくの煮物	お茶 しよいめしおにぎり	豆腐・鶏肉・赤みそ・竹輪・ 削り節・油揚げ	米・油・砂糖・赤こんにゃく	長ねぎ・わかめ・たまねぎ・キャベツ・赤パプリカ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・グリーンピース・ごぼう
18 土	お弁当	お茶 おやつ			
20 月	ごはん ウインナーのスープ 鶏のカレーから揚げ キャベツとひじきの和えもの	牛乳(午後) クッキー	ウインナー・鶏肉・大豆・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・クッキー	はくさい・こまつな・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・ひじき
21 火	食パン 鮭のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	牛乳(午後) 五平餅	さけ・牛乳・ツナ缶・みそ	食パン・じゃがいも・マヨドレ・米・砂糖	ほうれんそう・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・コーン・りんご
22 水	ごはん 大根のすまし汁 鶏肉といもの甘辛煮 きゅうりともやしのサラダ	牛乳(午後) きなこ蒸しパン	鶏肉・牛乳・きな粉・豆乳	米・片栗粉・油・さつまいも・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	だいこん・しいたけ・わかめ・しょうが・トマトケチャップ・きゅうり・もやし・コーン・ひじき・レーズン
23 木	ごはん 里芋の味噌汁 肉豆腐 切干大根の甘酢和え	牛乳(午後) ピザトースト	みそ・焼き豆腐・牛肉・かにかまぼこ・牛乳・ベーコン・チーズ	米・さといも・赤こんにゃく・砂糖・食パン	にんじん・はくさい・わかめ・たまねぎ・さやいんげん・切干しだいこん・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ
24 金	ごはん コーンスープ ハンバーグ ポテトサラダ	牛乳(午後) みかんのケーキ *完了期: ホイップなし	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・豆乳・ハム	米・クルトン・パン粉・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖・無塩バター・ホイップクリーム	たまねぎ・ほうれんそう・コーン・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰
25 土	お弁当	お茶 おやつ			
27 月	ごはん キャベツのすまし汁 鶏肉の和風あんかけ ひじきの煮物	牛乳(午後) フライドおさつ *完了期: 蒸しさつまいも	鶏肉・大豆・竹輪・牛乳	米・焼きふ・片栗粉・油・砂糖・赤こんにゃく・さつまいも	キャベツ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・ひじき・だいこん・さやいんげん
28 火	黒糖ロールパン *完了期: ロールパン かぼちゃの豆乳スープ ポークチャップ スパゲティサラダ ブルーベリーゼリー(鉄)	お茶 鮭昆布おにぎり	豆乳・ぶた肉・ツナ缶・鮭フレーク	黒糖ロールパン・砂糖・スパゲティ・マヨドレ・ブルーベリーゼリー・米	かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・マッシュルーム・青ピーマン・トマトケチャップ・にんじん・こまつな・塩昆布
29 水	昭和の日				
30 木	ごはん トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものカレー炒め	牛乳(午後) 野菜カステラ	大豆・鶏肉・ウインナー・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・カステラ	トマト・たまねぎ・こまつな・マーマレードジャム・にんじん

給食だより

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。ご入園、ご進級おめでとうございます。

くじら保育園は、全園児完全給食(主食+副食、おやつ)です。旬の食材を使用し、手作りを心がけ、安心安全な給食を提供していきます。

〈アレルギー除去食〉

医師の診断書・指導書に基づいて対応します。ご家庭と連携を図りながら一緒に進めていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力の程、よろしく願いいたします。

〈食育の日〉

毎月19日(休みや行事の場合はその前後)は食育の日です。

4月17日は滋賀県で親しまれている料理を提供します。

近江八幡市安土町では、**安土信長葱**というブランドネギ(白ねぎ)が栽培されており、甘味が強く風味が良いことで知られています。

出荷時期が11月~3月中旬と限られているため、給食のすまし汁では一般的な白ねぎを使用します。

とんちゃん焼きは、高島市で親しまれている鶏肉の味噌焼きで、甘辛い味噌ダレが特徴です。

赤こんにゃくは、近江八幡の名物で、三二酸化鉄(鉄分)で鮮やかな赤色に染められたこんにゃくです。

赤こんにゃく煮は主に湖東地域で食べられており、日常食ですが仏事、祭り、正月などには欠かせない一品です。

しよいめしは、しょうゆを使って炊いた高島市新旭地域に伝わる伝統料理です。

昔はお祭りにも出されていたことから、「わっしょい」の「しよい」をかけて名付けられたと言われています。



日曜	曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
			午前	午後				
1	水	鶏そぼろ丼(軟飯) かぼちゃのスープ 玉ねぎと小松菜のやわらか煮	ハイハイ 蒸しさつまいも		鶏ひき肉	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・こまつな	かつお・こんぶだし
2	木	軟飯 キャベツのスープ ささみとじゃがいもの煮物 野菜スティック	ビスケット バナナ		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・だいこん・バナナ	かつお・こんぶだし
3	金	軟飯 小松菜のスープ たらと人参の煮物 キャベツと玉ねぎのやわらか煮	ウエハース ビスケット		たら	ウエハース・米・ビスケット	こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
4	土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
6	月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとキャベツの煮物 人参スティック	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ	たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
7	火	軟飯 豆腐のスープ 鮭と大根の煮物 人参とほうれん草のやわらか煮	ウエハース ビスケット		豆腐・さけ	ウエハース・米・ビスケット	だいこん・にんじん・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
8	水	軟飯 チンゲン菜のスープ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎときゅうりのやわらか煮	ハイハイ 蒸しじゃがいも		鶏ひき肉	ハイハイ・米・じゃがいも	チンゲンサイ・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・きゅうり	かつお・こんぶだし
9	木	煮込みうどん かぼちゃと人参の煮物 バナナ	ビスケット ハイハイ		鶏ひき肉	ビスケット・ゆでうどん・ハイハイ	たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
10	金	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと白菜の煮物 キャベツと人参のやわらか煮	ウエハース 蒸しさつまいも		若鶏ささ身	ウエハース・米・さつまいも	ほうれんそう・はくさい・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
11	土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
13	月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとじゃがいもの煮物 オレンジ	ビスケット 蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ビスケット・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	たまねぎ・オレンジ	かつお・こんぶだし
14	火	軟飯 じゃがいものスープ 煮魚(たら) ほうれん草と玉ねぎのやわらか煮	ウエハース ロールパン		たら	ウエハース・米・じゃがいも・ロールパン	ほうれんそう・たまねぎ	かつお・こんぶだし
15	水	軟飯 人参のスープ キャベツのそぼろ煮 小松菜のやわらか煮	ハイハイ 蒸しかぼちゃ		鶏ひき肉	ハイハイ・米	にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
16	木	軟飯 鶏そぼろ丼(軟飯) 小松菜のスープ 大根の煮物	ビスケット ハイハイ		鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ	はくさい・にんじん・こまつな・だいこん・きゅうり	かつお・こんぶだし
17	金	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと大根の煮物 人参とキャベツのやわらか煮	ウエハース おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ウエハース・米	たまねぎ・だいこん・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
18	土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
20	月	軟飯 白菜のスープ ささみと小松菜の煮物 キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ	はくさい・こまつな・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
21	火	食パン ブロッコリーのスープ さけとじゃがいもの煮物 りんごのコンポート	ウエハース おにぎり(軟飯)		さけ	ウエハース・食パン・じゃがいも・米	ブロッコリー・ほうれんそう・りんご	かつお・こんぶだし
22	水	軟飯 大根のスープ ささみとさつまいもの煮物 きゅうりスティック	ハイハイ きなこ蒸しパン (レーズンなし)		若鶏ささ身・豆乳・きな粉	ハイハイ・米・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	だいこん・きゅうり	かつお・こんぶだし
23	木	軟飯 白菜のスープ 人参のそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ビスケット 食パン		鶏ひき肉	ビスケット・米・食パン	はくさい・にんじん・たまねぎ・キャベツ	かつお・こんぶだし
24	金	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとじゃがいもの煮物 野菜スティック	ウエハース 蒸しパン		若鶏ささ身・牛乳	ウエハース・米・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
25	土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
27	月	軟飯 キャベツのスープ ささみと人参の煮物 大根スティック	ビスケット 蒸しさつまいも		若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	キャベツ・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
28	火	ロールパン かぼちゃのスープ 小松菜のそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物	ウエハース おにぎり(軟飯)		鶏ひき肉	ウエハース・ロールパン・米	かぼちゃ・こまつな・にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
29	水	昭和の日						
30	木	軟飯 トマトと小松菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 蒸しじゃがいも	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイ	トマト・こまつな・たまねぎ	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。