

給食献立表

2025・4月

日高市立保育所

日 曜	3 歳 以 上 児	
	昼 食	お や つ
1 火	ご飯・すき焼風煮・トマトときゅうりの甘酢和え・みそ汁(きゃべつ、麩)	ジョア・せんべい
2 水	ご飯・赤魚甘辛煮・さといも煮・みそ汁(白菜、わかめ)	牛乳・にら入りおやき
3 木	ご飯・八宝菜・グレープフルーツ・わかめスープ	牛乳・いちごジャムサンド
4 金	ご飯・アジの照り焼き・青菜3色和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・ココア蒸しパン
5 土	茶・ミートソーススパゲティ	
7 月	ご飯・ささみレモン焼き・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(大根、油揚げ、わけぎ)	牛乳・いもようかん
8 火	ご飯・はんぺんフライ・コールスローサラダ・レタススープ	牛乳・バターラスク・キウイ
9 水	ご飯・さつまカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・かぼちゃきな粉
10 木	ご飯・豆腐ひじきハンバーグ・切干大根煮・みそ汁(きゃべつ、油揚げ)	牛乳・ケチャップライス
11 金	ご飯・カレー煮付け・ごぼうサラダ・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	茶・おにぎり
12 土	茶・ミートドリア	
14 月	ご飯・豚肉ケチャップ炒め・白菜と人参のおかか和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・スイートポテト
15 火	ご飯・さばのみそ煮・大根煮・すまし汁(はんぺん、ねぎ、わかめ)	牛乳・シュガーラスク
16 水	ご飯・豚肉生姜焼き・スティックきゅうり・みそ汁(白菜、油揚げ)	牛乳・バナナ・コーンフレーク
17 木	ご飯・厚焼き卵・スパゲティサラダ・みそ汁(なめこ、にら)	茶・うどん
18 金	ご飯・鮭塩焼き・ひじき煮・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・ぼてもち
19 土	茶・和風ツナスパゲティ	
21 月	ご飯・ポークカレー・キャベツとハムとブロッコリーのサラダ	牛乳・フルーツポンチ
22 火	わかめご飯・おでん風煮・きゅうりとトマトのおかか和え	牛乳・ホットケーキ
23 水	ご飯・鶏肉胡麻みそ焼き・ほうれん草とひじきのサラダ・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・焼きそば
24 木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	牛乳・マカロニきな粉
25 金	ご飯・ふわふわさつま揚げ・煮びたし・みそ汁(さつまいも、ねぎ)	牛乳・しらす炒飯
26 土	茶・ナポリタンスパゲティ	
28 月	ご飯・煮込みハンバーグ・小松菜なめたけ和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・ゆでじゃが・グレープフルーツ
30 水	ご飯・冷しゃぶ・マヨ付ブロッコリー・トマト・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・お好み焼き

ご入所、ご進級おめでとうございます！

☆彡新年度がスタートしました☆彡

市内公立保育所では、統一献立で給食を実施しています。子どもたちはこれからゆっくりと新しい環境に慣れていきます。その中で子どもたちにとって、給食の時間が楽しいひとときになるよう努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

なお、各保育所での行事等により献立に変更が生じる場合がありますが、ご了承ください。

～食育クイズ～

みんなが大好きなフライドポテトなどでお馴染みの「じゃがいも」。春に収穫されるじゃがいもを何と呼ぶでしょう？次の3つから選んでください！

① 春じゃが ② 新じゃが ③ 桜じゃが (答えは栄養価の下にあります)

3歳未満児

エネルギー：424kcal

タンパク質：18.4g

脂 質：13.3g

3歳以上児

エネルギー：505kcal

タンパク質：21.1g

脂 質：14.8g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。
日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索



答えは②
みずみずしく皮が薄い新じゃがは皮ごと食べられるので栄養がしっかり取れます。