

給食献立表

2026・4月

日高市立保育所

日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
1	水	ご飯・ポークシチュー・大根サラダ	ジュース・サブレ
2	木	ご飯・八宝菜・グレープフルーツ・わかめスープ	牛乳・じゃがバター風
3	金	わかめご飯・おでん風煮・白菜の塩もみ	牛乳・にら入りおやき
4	土	茶・ミートソーススパゲティ	
6	月	ご飯・さつまカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・カルシウムせんべい
7	火	ご飯・赤魚甘辛煮・さといも煮・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・レーズン蒸しパン
8	水	ご飯・豚肉ケチャップ炒め・コールスローサラダ・みそ汁(なめこ、わかめ)	牛乳・かぼちゃきな粉
9	木	ご飯・ふわふわさつま揚げ・ひじき煮・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・シュガーラスク
10	金	ご飯・さばのみそ煮・大根煮・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・焼きそば
11	土	茶・ミートドリア	
13	月	パン・クリームシチュー・白菜ときゅうりの甘酢和え	牛乳・バナナ・コーンフレーク
14	火	ご飯・カレー煮付け・青菜3色和え・みそ汁(大根、油揚げ)	牛乳・スイートポテト
15	水	ご飯・ハンバーグ・切干大根サラダ・みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ、麩)	牛乳・ゆでじゃが・グレープフルーツ
16	木	ご飯・厚焼き卵・春雨サラダ・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・マカロニきな粉
17	金	煮込みうどん・竹輪の磯辺揚げ・大根甘酢和え	牛乳・ジャム蒸しパン
18	土	茶・和風ツナスパゲティ	
20	月	ご飯・ポークカレー・コロコロサラダ	牛乳・フルーツポンチ
21	火	ご飯・鮭塩焼き・肉じゃが・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	茶・おにぎり
22	水	ご飯・鶏肉胡麻みそ焼き・キャベツと人参のおかか和え・すまし汁(はんぺん、ねぎ、わかめ)	牛乳・ホットケーキ
23	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり昆布和え・春雨スープ	牛乳・お好み焼き
24	金	ご飯・アジの蒲焼・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・五平餅
25	土	茶・スパゲティナポリタン	
27	月	ご飯・冷しゃぶ・納豆和え・みそ汁(さといも、ねぎ)	牛乳・バナナ
28	火	ご飯・はんぺんフライ・切干大根煮・トマト・みそ汁(きゃべつ、玉ねぎ)	牛乳・ふかしいも
30	木	ご飯・豆腐ひじきハンバーグ・きんぴらごぼう・みそ汁(じゃがいも、ほうれん草)	牛乳; きな粉ラスク

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～

お茶碗一杯のごはんには、何粒のお米が入っているでしょうか？
次の3つから選んでください！

- ① 300粒 ② 1,500粒 ③ 3,000粒 (答えは栄養価の下にあります)

3歳未満児

エネルギー：429kcal

タンパク質：17.8g

脂 質：13.1g

3歳以上児

エネルギー：515kcal

タンパク質：20.7g

脂 質：15.1g

答えは③

一杯150gとすると
約3,000粒のお米が入
っています！農家さんに感
謝しながら一粒も残さず食
べましょう！

★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

