

市立保育所給食4月分予定献立表

*行事等により献立を変更する場合があります。

令和8年度

日	曜日	1~2歳児		1~2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	水	ヨーグルト		しおラーメン、しゅうまい、中華きゅうり	牛乳、フルーツサンド	ごはん
2	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、やきとり風、だいこんサラダ	牛乳、菓子	ごはん
3	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、鮭ざんぎ、花野菜サラダ、ジャム	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	パン
4	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(かぶ)、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
6	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまご)、和風ドライカレー、かぼちゃ甘煮	牛乳、いももち	ごはん
7	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(ほうれんそう)、豚肉しょうが焼き、ジャーマンポテト	ジュース、菓子	ごはん
8	水	ヨーグルト		わかめうどん、とり天、味噌マヨネーズ和え	牛乳、ココアホットケーキ	ごはん
9	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(さつまいも)、鮭ちゃんちゃん焼き、ピーズサラダ	牛乳、菓子	ごはん
10	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、とうふハンバーグ、れんこんサラダ、ジャム	牛乳、さつま芋包み揚げ	パン
11	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまねぎ)、すきやき風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
13	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(はくさい)、さばの味噌煮、ひじき金平、トマト	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	ごはん
14	火	牛乳、果物	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
15	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、スティック野菜	牛乳、スイートポテト風	ごはん
16	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(だいこん)、すりみ揚げ、ナムル	牛乳、菓子	ごはん
17	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、チキンカツ、マセドアンサラダ、ジャム	ミロ、クラッカーサンド	パン
18	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ごぼう)、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
20	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
21	火	牛乳、果物	ごはん	きのこ汁、味噌煮込み、納豆和え	牛乳、菓子	ごはん
22	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、おかか和え	麦茶、チーズ焼きおにぎり	ごはん
23	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(キャベツ)、つくね甘辛煮、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん
24	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ポークピーズ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン
25	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(とうふ)、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
27	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(わかめ)、八宝菜、さつま芋甘煮	牛乳、揚げパン	ごはん
28	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(じゃがいも)、高野豆腐揚げ煮、かみかみサラダ	牛乳、菓子	ごはん
29	水			昭和の日		
30	木	牛乳、果物	ごはん	かぶのスープ、麻婆豆腐、春雨サラダ	ジョア、菓子	ごはん

新しい年度が始まります

ご入所・ご進級おめでとうございます。

新入児は、保育所での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかることでしょう。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、疲れが出ることもあるかと思えます。

ご家庭の食事は、量は少なくとも栄養のバランスのよい内容であるようにご配慮ください。

また、食習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きく、この時期によい食習慣を身につけることは、心身の成長発達はもとより、将来の生活習慣病予防にもつながります。

<バランスのよい食事とは…>

バランスのよい食事をとるには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。

- ☆主食…ごはん・パン・麺など
- ☆主菜…肉・魚・卵・大豆など
- ☆副菜…野菜・海草など
- ☆汁物…味噌汁・スープなど



◆◆ 食べる時のお約束 ◆◆

- ① 食事の前には手を洗いましょう。
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。
- ③ なんでも食べて、よくかみましょう。
- ④ 正しい姿勢で食べましょう。



食事のマナーは、一緒に食べるまわりの人への「思いやり」です。みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたいやなことはしない」これが基本です。

予定献立表による摂取予定栄養量(4月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未満児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	518	21.8	15.3
以上児	小樽市目標値(副食分)	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量(副食分)	422	21.1	17.2