



4月の食育だより



令和8年度 どんぐり保育園

桜の花が舞い、新しい季節の訪れを感じる4月となりました。

新しいクラスや新しいお友達、新しい先生との出会いに、子どもたちのわくわくする気持ちが伝わってくるようです。ちょっぴりドキドキする新生活のスタートに、体と心の栄養はとても大切です。

給食では、子どもたちが毎日を元気に、そして笑顔いっぱいに過ごせるよう、安心安全で栄養満点の食事をまごころ込めてご提供しています。たくさんの「おいしい！」が、子どもたちの成長をしっかりと支え、新しい環



食育の日
毎月19日

食育とは「食べ物を大切にする」「楽しく食事する」「正しい食べ物の知識をつける」などいろいろな意味が含まれています。

当園でも子どもたちに寄り添った食育を実践してまいります。

朝食の大切さ

新しい生活リズムに慣れるためにも、朝食はとても大切です。エネルギーをチャージし、一日の良いスタートをきりましょう。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友達とたくさん活躍できるように朝ご飯をしっかり

保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思っています。

「春のめぐみ、いただきます!」

旬の食材で五感を育もう

春は、山や畑、海からも、たくさんの「おいしい」が届く季節です。

地面から顔を出す「たけのこ」や、甘くてやわらかい「春キャベツ」、ふっくらとした「そら豆」等色とりどりの旬の食材が食卓を彩ってくれます。

これらの春の食材には、冬の間にため込んだ体の老廃物を排出し、新しい季節に向けて、心と体を整える栄養がたっぷり含まれているんですよ♪

「これは何の野菜かな?」「どんな味がするんだろう?」

春の食材

タケノコ

春キャベツ

いちご



4月のこんだて



令和8年 どんぐり保育園

作成：栄養士 中本瑞嬉

日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1	水	ポークカレー 野菜サラダ わかめスープ 黄桃缶	牛乳 ドームケーキ	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	米 押麦 ジャが芋 油 カレー粉 ドームケーキ	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト えのき 長ネギ 黄桃缶
2	木	あわご飯 白身魚のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ 白菜の豆乳スープ オレンジ	牛乳 サーターアンダギー	白身魚 ちくわ ウインナー 豆乳 みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 ごま油 砂糖 マヨレ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ オレンジ
3	金	野菜そば 青菜の白和え さつま芋の甘煮 パナナ	牛乳 しらすおかかおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ かつお糸削り しらす 牛乳	沖縄そば ごま油 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 パナナ
4	土	豚焼肉丼 かぼちゃのごまぶし かぶのみそ汁 パイン缶	牛乳 1～2歳:星食べよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 ごま 星食べよ ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 かぶ 大根の葉 パイン缶
6	月	あわご飯 魚のマヨ焼き 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 セサミクッキー	白身魚 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨレ 砂糖 油 小麦粉 ごま パター	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 長ネギ キャベツ 人参 テンゲン菜 コーン えのき 黄桃缶
7	火	タコライス フライドポテト ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐スコーン(小豆)	豚ミンチ 大豆ミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 ケーキミックス 小豆	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ネギ 果物缶
8	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ じゃが芋のスープ パイン缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 サラスパ 砂糖 マヨレ ジャが芋 ウエハース	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり しめじ パイン缶
9	木	たけのこご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 オレンジ	牛乳 1～2歳:ソフトぼうろ 3歳以上:くずもち	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ソフトぼうろ くず粉 黒糖	たけのこ ねぎ 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ オレン ジ
10	金	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト	豚肉 ツナ みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 マヨレ 砂糖 パン パター	玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ パナナ
11	土	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	豚ミンチ 納豆 しらす かつお糸削り 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 やわらかおかき	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 冬瓜 大根の葉 黄桃缶
13	月	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 アーサ汁 パイン缶	牛乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ あおさ 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パター	人参 いんげん パイン缶
14	火	三色丼(卵不使用) ひじきサラダ イナムル汁 パナナ	牛乳 オニオンブレット	鶏ミンチ ひじき ツナ 豚肉 カマボコ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨレ ごま 糸こんにやく ケーキミックス	生姜 ほうれん草 赤ビーマン 枝豆 ごぼう コーン 椎茸 ねぎ パナナ
15	水	豚丼 コロッケ 豆腐のみそ汁 黄桃缶	牛乳 1～2歳:ミルクパン 3歳以上:クリームパン	豚丼 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 糸こんにやく 砂糖 コロッケ ミルクパン クリームパン	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース モロヘイヤ 長ネギ 黄桃缶
16	木	あわご飯 魚のラビコットソースかけ パパイアイリチー かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 ショートブレット	白身魚 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 ごま油 バター 砂糖 小麦粉	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニラ かぶ 大根の葉 オレンジ
17	金	麦ご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 かみかみごぼう 里芋のみそ汁 パナナ	牛乳 大学芋	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 油 里芋 さつま芋 ごま	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 パナナ
18	土	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ パイン缶	園内研修のため おやつ提供はありません。	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ごま油 春雨 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 コーン えのき オクラ パイン缶
20	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが けんちん汁 黄桃缶	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 じゃが芋 糸こんにやく ごま油 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 大根 ごぼう 椎茸 大根の葉 黄桃缶
21	火	麦ご飯 魚の煮つけ 切干大根のマヨレ和え かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳 ちんびん	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 マヨレ ごま ちんびんミックス	生姜 切干大根 赤ビーマン きゅうり 南瓜 玉ねぎ ねぎ パナナ
22	水	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え 白菜のみそ汁 杏仁フルーツ	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 ささみ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま 杏仁豆腐 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 白菜 大根 大根の葉 果物缶
23	木	麦ご飯 チンジャオロース 野菜かき揚げ ゆし豆腐のスープ パイン缶	牛乳 お麩ラスク	豚肉 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 かき揚げ おつゆ麩	人参 ビーマン ほうれん草 コーン パイン缶
24	金	麦ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	さば みそ 鶏肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん さつま芋 パター	大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ オレンジ
25	土	麻婆丼 ナムル コンスープ 黄桃缶	牛乳 やわらかおかき(のり塩)	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま おかき	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 長ネギ 大根 きゅうり 赤ビーマン コーン ほうれん草 黄桃缶
27	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ オレンジ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 豚肉 もずく 牛乳	米 押麦 マヨレ 砂糖 油 じゃが芋 カレー粉 小麦粉 ラード	梅干し 大葉 キャベツ 人参 にんにく パセリ えのき ねぎ オレンジ
28	火	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 白菜のツナ和え パイン缶	牛乳 コーンおにぎり	豚肉 ちくわ あおさ ツナ 青のり 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 米 ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 白菜 きゅうり 赤ビーマン パイン缶 コーン
29	水	昭和の日(公休日)				
30	木	★お誕生日会★ 麦ご飯 チキンゲット オレンジ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ロールケーキ	鶏ミンチ 豆腐 ちくわ ウインナー 牛乳	米 押麦 油 パン粉 マヨレ 砂糖 ごま じゃが芋 マカロニ ケーキ	玉ねぎ ブロッコリー 赤ビーマン 人参 トマト パセリ オレンジ



ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでとございます

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



4月

離乳食献立表<その1>

令和8年 どんぐり保育園

栄養士: 中本瑞雄



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7～11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1 水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐			大根 ジャガイモ ほうれん草
2 木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と青菜の柔らか煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 ジャガイモ ほうれん草 豆腐 玉ねぎ りんご			大根 玉ねぎ 人参
3 金	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 南瓜			ほうれん草 玉ねぎ ジャガイモ
4 土	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 じゃが芋と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 ジャガイモ 人参 大根 ほうれん草 豆腐			南瓜 人参
6 月	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草			人参 大根 ジャガイモ
7 火	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 大根と青菜のつぶし煮 豆腐と人参のすまし汁 果物	全粥 大根と青菜の柔らか煮 豆腐と人参のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 大根 ほうれん草 豆腐 人参 りんご			南瓜 玉ねぎ
8 水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ジャガイモ			人参 ほうれん草
9 木	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 大根と人参のつぶし煮 豆腐と青菜のすまし汁 果物	全粥 大根と人参の柔らか煮 豆腐と青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ
10 金	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 人参 南瓜 ほうれん草			大根 ジャガイモ
11 土	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 人参と大根のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 人参と大根の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 人参 大根 ジャガイモ 豆腐			さつま芋 南瓜
13 月	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ジャガイモ きゅうり			南瓜 ほうれん草
14 火	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 玉ねぎ 小松菜 りんご			キャベツ 人参 ジャガイモ
15 水	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
16 木	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ジャガイモ 小松菜 りんご			人参 大根 キャベツ



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表<その2>

令和8年 どんぐり保育園

栄養士: 中本瑞雄



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期
	初期	中期	後期	

5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ		舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
17	金	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋		
18	土	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁
		(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参		
20	月	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜		
21	火	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎのすまし汁 果物
		(主な材料)米 白身魚 人参 きゅうり 玉ねぎ りんご		
22	水	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつま芋		
23	木	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と青菜のすまし汁 果物
		(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 小松菜 りんご		
24	金	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋ときゅうりのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 じゃが芋ときゅうりの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁
		(主な材料)米 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 豆腐		
25	土	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁
		(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 玉ねぎ 南瓜		
27	月	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 冬瓜と青菜の柔らか煮 豆腐のすまし汁
		(主な材料)米 しらす 人参 冬瓜 ほうれん草 豆腐		
28	火	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 人参とさつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 人参とさつま芋のすまし汁 果物
		(主な材料)米 ささみ 白菜 人参 さつま芋 りんご		
29	水	昭和の日(公休日)		
30	木	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜と玉ねぎのすまし汁 果物
		(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 りんご		

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食のお願い

離乳食で食べる食材について、初めての物はまずご家庭で試してみましょう。
 アレルギーなどの問題がなければ園でも提供していきます。
 安全な給食提供のためにご協力をお願いします。

