



日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	
1	水	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 小松菜のこんぶあえ さつまいものみそ汁	牛乳 バナナ蒸しパン	豚肉、かまぼこ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、米粉、 片栗粉、さつま芋、米油、ごま油、ごま、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、えのき、 バナナ、砂糖、みりん、酒、みりん、食塩、酢、 しょうゆ、ベーキングパウダー	540 kcal 20.6 g	15	水	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 小松菜のこんぶあえ さつまいものみそ汁	豚肉、かまぼこ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、米粉、 片栗粉、さつま芋、米油、ごま油、ごま、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、えのき、 バナナ、砂糖、みりん、酒、みりん、食塩、酢、 しょうゆ、ベーキングパウダー	540 kcal 20.6 g
2	木	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ キャベツのすまし汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい	鮭、ハム、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、パン、 6分つき米、ぎょうざの皮、ごめ油、ごま油、 マヨドレ、にんじん、ほうれん草、切干大根、 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、砂糖、 コーンクリーム、食塩、酢、しょうゆ、みりん	528 kcal 22.9 g	16	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	沖縄そば風うどん 麩チャンプルー パイナップル缶	豚肉、かまぼこ、卵、牛乳、かつお、こんにゃく、 ひじき、青のり、6分つき米、うどん、麩、パン、 ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、こねぎ、 いんげん、しょうが、もやし、パイナップル缶、 黒糖、しょうゆ、みりん、食塩、酒、砂糖	530 kcal 18.9 g
3	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、 片栗粉、マカロニ、ごめ油、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、玉ねぎ、 食塩、みりん、酒、砂糖、しょうゆ	522 kcal 23.9 g	17	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁	鶏肉、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、 片栗粉、マカロニ、ごめ油、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、玉ねぎ、 食塩、みりん、酒、砂糖、しょうゆ	522 kcal 23.9 g
4	土	牛乳 ビスケット	ツナピラフ 野菜の豆乳スープ バナナヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳、ヨーグルト、6分つき米、 ビスケット、クラッカー、コーン、にんじん、 パセリ、ほうれん草、しめじ、キャベツ、玉ねぎ、 バナナ、しょうゆ、コンソメ、食塩、砂糖、 いちごジャム	513 kcal 17.0 g	18	土	牛乳 ビスケット	ツナピラフ 野菜の豆乳スープ バナナヨーグルト	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳、ヨーグルト、6分つき米、 ビスケット、クラッカー、コーン、にんじん、 パセリ、ほうれん草、しめじ、キャベツ、玉ねぎ、 バナナ、しょうゆ、コンソメ、食塩、砂糖、 いちごジャム	513 kcal 17.0 g
6	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春キャベツのごまみそあえ えのきのすまし汁	牛乳 おふラスク	鶏肉、ちくわ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、6分つき米、麩、せんべい、 バター、ごま、にんじん、小松菜、キャベツ、 えのき、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、 食塩	513 kcal 18.7 g	20	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春キャベツのごまみそあえ えのきのすまし汁	鶏肉、ちくわ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、6分つき米、麩、せんべい、 バター、ごま、にんじん、小松菜、キャベツ、 えのき、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、 食塩	513 kcal 18.7 g
7	火	牛乳 バナナ	パン ポークチャップ ほうれん草とチーズのサラダ 豆腐とネギのコンソメスープ	麦茶 じゃこと油揚げの おにぎり	豚肉、豆腐、しらす、油揚げ、牛乳、チーズ、 かつお、こんぶ、パン、6分つき米、ごめ油、 ごま、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、 ねぎ、バナナ、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	537 kcal 20.9 g	21	火	牛乳 バナナ	パン ポークチャップ ほうれん草とチーズのサラダ 豆腐とネギのコンソメスープ	豚肉、豆腐、しらす、油揚げ、牛乳、チーズ、 かつお、こんぶ、パン、6分つき米、ごめ油、 ごま、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、 ねぎ、バナナ、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	537 kcal 20.9 g
8	水	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ごはん かれいの磯辺揚げ ひじきのナムル チンゲン菜のみそ汁	牛乳 りんごゼリー 塩せんべい	かれい、みそ、牛乳、青のり、ひじき、寒天、 にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、 せんべい、片栗粉、コーン、ごめ油、ごま油、 にんじん、チンゲン菜、しょうが、もやし、玉ねぎ、 しいたけ、黒糖、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、 りんごジュース	532 kcal 21.7 g	22	水	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ごはん かれいの磯辺揚げ ひじきのナムル チンゲン菜のみそ汁	かれい、みそ、牛乳、青のり、ひじき、寒天、 にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、 せんべい、片栗粉、コーン、ごめ油、ごま油、 にんじん、チンゲン菜、しょうが、もやし、玉ねぎ、 しいたけ、黒糖、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、 りんごジュース	532 kcal 21.7 g
9	木	牛乳 ブルー	ひき肉ときのこのカレー マカロニサラダ じゃがいもスープ	牛乳 フレンチトースト	豚肉、高野豆腐、ハム、卵、牛乳、6分つき米、 パン、米粉、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、 バター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 トマト缶、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、きゅうり、 ブルー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、 食塩、しょうゆ、コンソメ、砂糖	531 kcal 20.1 g	23	木	牛乳 ブルー	ひき肉ときのこのカレー マカロニサラダ じゃがいもスープ	豚肉、高野豆腐、ハム、卵、牛乳、6分つき米、 パン、米粉、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、 バター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 トマト缶、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、きゅうり、 ブルー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、 食塩、しょうゆ、コンソメ、砂糖	531 kcal 20.1 g
10	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	しょうゆラーメン かぼちゃのあおさあえ みかんヨーグルト	麦茶 みそそばの混ぜ ごはん	豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、こんぶ、 青のり、小麦粉、中華麺、6分つき米、かぼちゃ、 ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、 ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 みかん缶、食塩、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	538 kcal 19.5 g	24	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	しょうゆラーメン かぼちゃのあおさあえ みかんヨーグルト	豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、こんぶ、 青のり、小麦粉、中華麺、6分つき米、かぼちゃ、 ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、 ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 みかん缶、食塩、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	538 kcal 19.5 g
11	土	牛乳 ビスケット	豚丼 大根サラダ お麩のみそ汁	バナナ入り シリアル	豚肉、ささみ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、ビスケット、コーンフレーク、 麩、ごめ油、ごま油、にんじん、小松菜、玉ねぎ、 しょうが、大根、きゅうり、バナナ、砂糖、 しょうゆ、酒、酢	520 kcal 23.9 g	25	土	牛乳 ビスケット	豚丼 大根サラダ お麩のみそ汁	豚肉、ささみ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、ビスケット、コーンフレーク、 麩、ごめ油、ごま油、にんじん、小松菜、玉ねぎ、 しょうが、大根、きゅうり、バナナ、砂糖、 しょうゆ、酒、酢	520 kcal 23.9 g
13	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 和風ツナサラダ なめこのすまし汁	牛乳 チーズパイ	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳、チーズ、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、せんべい、パイ皮、 ごめ油、ごま油、チンゲン菜、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、なめこ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、 食塩	514 kcal 19.4 g	27	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 和風ツナサラダ なめこのすまし汁	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳、チーズ、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、せんべい、パイ皮、 ごめ油、ごま油、チンゲン菜、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、なめこ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、 食塩	514 kcal 19.4 g
14	火	牛乳 バナナ	ごはん すき煮 野菜の納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 黒ゴマスコーン	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、みほし、 こんぶ、かつお、しらたき、わかめ、6分つき米、 小麦粉、ごめ油、ごま、にんじん、ほうれん草、 バナナ、ねぎ、白菜、もやし、大根、砂糖、みりん、 しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	544 kcal 21.5 g	28	火	牛乳 バナナ	ごはん すき煮 野菜の納豆和え 大根のみそ汁	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、みほし、 こんぶ、かつお、しらたき、わかめ、6分つき米、 小麦粉、ごめ油、ごま、にんじん、ほうれん草、 バナナ、ねぎ、白菜、もやし、大根、砂糖、みりん、 しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	544 kcal 21.5 g
							30	木	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ キャベツのすまし汁	鮭、ハム、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、パン、 6分つき米、ぎょうざの皮、ごめ油、ごま油、 マヨドレ、にんじん、ほうれん草、切干大根、 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、砂糖、 コーンクリーム、食塩、酢、しょうゆ、みりん	528 kcal 22.9 g

※月平均栄養価 エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.8 g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ
 ゆりぐみ 15日(水) 給食室を探そう！



給食だより

4月



蒲田らびっと保育園

2026年4月1日
栄養士 金子

ご入園、ご進級おめでとうございます！新しいお友達を迎えて、ひとつお兄さんお姉さんになったゆり組さんと、期待とドキドキを膨らませながら4月をスタートするもも組さん。そんな新年度の始まりに、給食室も心新たに「安全でおいしい給食作り」を心掛けて毎日の調理をしていきます。給食には、好きなものだけでなく、ちょっと苦手なものや食べられないものも出てきて、これからいろいろな食材や料理に出会うことでしょう。日々の出会いや経験のなかで、好きなもの、食べられるようになったものをどんどん増やして、おいしく食べる時間をみんなで楽しみましょうね！

もぐもぐタッチ
ゆりぐみ 15日(水)
【給食室を探そう！】
を予定しています。

蒲田らびっと保育園の給食

一汁二菜の献立が中心

6分つき米を使用し、ご飯と一汁二菜の献立を基本としています。和食を中心に、洋食や中華風の献立もバランスよく取り入れています。



無添加だしの使用

汁物は、無添加の昆布・かつお・にぼしの出汁が基本です。コンソメや鶏ガラだしも、無添加のものを選んでいきます。

旬の食材の使用

旬の食材はその季節に必要な栄養を多く含んでいます。また、食べ物から季節を感じてもらえるように、旬の食材を使った食育活動(もぐもぐタッチ)を実施しています。

2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じ献立を提供します。(例外の週もあります。) 味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れることが大切で、繰り返すことで食べられる幅を広げていくことがねらいです。

給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています。お迎えの時に、「今日は何食べたの?」とお子さまとお話ししながらご覧ください。



行事食

行事をより一層盛り上げる、子どもたちが喜ぶ行事食を提供しています。

乳幼児期の食事の役割

- ①健康な体を作る
- ②生活リズムを身に付ける
- ③食に関心を持つ
- ④食べる楽しみを知る

食事は「何を・どれだけ」食べるか?も大事ですが、特に乳幼児期は「誰と・どのように食べるか」=「食事の時間をどう過ごすか」がとても重要です。食の好みや食べムラがある、食が細いなど悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるように、ゆったりと構えましょう。

3食おいしく食べるポイント



体をしっかり動かす

たくさん動いてエネルギーを使うと、「エネルギーがほしい!」と体が教えてくれます。

夜更かししない

睡眠不足だと朝がつらく、朝食を食べられません。また、体が重かったり機嫌が悪かったりして元気に遊ぶことができずに、運動量が足りないとお腹が空きにくくなります。

おやつを食べ過ぎない

乳幼児にとっておやつは大切ですが、量と時間を決めて食べましょう。