

こぼとキンダーガーデン 2025年
4月 給食メニュー


～給食室より～
ご入園、ご進級おめでとうございます。お部屋の移動や新しい担任の先生にお友達など環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。4月は子どもたち食べやすい人気のメニューを多めに取らせています。早く園生活に慣れ給食の時間を楽しくしてくれらたらと思います。1年間どうぞよろしく願っています。

4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		4月5日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ゼリー	
チキンカレー キャベツとたまごのサラダ コンソメスープ フルーツ		さげごはん ちゃんぽんめん 小松菜の中華和え フルーツ		ごはん ミートボール 切干大根の煮物 コンソメスープ フルーツ		ごはん 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁 フルーツ		ふりかけごはん 肉うどん にんじんのナムル フルーツ	
午後 マシュマロおこし・牛乳		午後 ヨーグルトケーキ・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 フルーツゼリー・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95 鶏肉 20 にんじん、じゃがいも、たまねぎ 8 こまつな 6 カレー粉 1 ブロッコリー 15 きゅうり 5 にんじん、キャベツ 20 コーン 10 たまご 2 しょうゆ 2 コンソメ 0.4 さとう 2 たまねぎ 10 だいたい 10 キャベツ 10 とうふ 20 わかめ 0.5 コンソメ 0.4 フルーツ 35 マシュマロ 7 シスコーン(無糖) 10 バター 2.6	めし 95 さげ 13 鶏のり 2 めんつゆ 2 たまねぎ 2 とうふ 2 中華めん 50 豚肉 20 にんじん 20 もやし、キャベツ 20 かまぼこ 8 コーン 5 白ねぎ 2 しょうゆ 1 にんにく 0.2 ごま油 0.3 こまつな 20 にんじん、もやし 20 コーン 5 しょうゆ 1 和風だし 0.3 ごま油 1.5 フルーツ 35 小麥粉 20 ベーキングパウダー 0.2 いちごジャム 5 ヨーグルト 15 たまご 2 バター 4	めし 95 鶏ひき肉 15 豚ひき肉 20 たまねぎ 20 とうふ 20 かたくり粉 50 サラダ油 20 しょうゆ 3 じゃがいも 0.6 にんじん 10 トマト缶 10 ケチャップ 4 コンソメ 0.4 さとう 2 切り干し大根 8 にんじん 20 厚揚げ 10 にんじん 10 こまつな 8 しいたけ 3 コーン 4 和風だし 0.5 さとう 2 しょうゆ 1.5 いりごま 0.8 えのきたけ 10 こまつな 10 にんじん 10 じゃがいも 10 わかめ 0.5 コンソメ 1 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 15 しょうゆ 15 にんにく 1 わかめ 8 なたね油 2 サラダ油 2 じゃがいも 3.5 にんじん 4 きゅうり 10 白ねぎ 5 ほうれんそう 10 和風だし 1 めし 95 ふりかけ 4.5 うどん 55 豚肉 20 たまねぎ 15 さとう 1 しょうゆ 1 だいたい 10 にんじん 10 白ねぎ 5 ほうれんそう 10 和風だし 1 めし 95 ふりかけ 4 にんじん 28 しょうゆ 14 コーン 6 ハム 4 中華だし 0.3 しょうゆ 0.8 いりごま 0.2 ごま油 0.3						
4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)				
午前(未満児) 元気ヨーグルト	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ゼリー				
ごはん すき焼き風煮 茶わん蒸し みそ汁 フルーツ	ごはん たらとポテのチーズ炒め やさいの白あえ コンソメスープ フルーツ	鶏肉のてりやき丼 炒めひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 焼きそば キャベツとベーコンのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ煮 ポテトサラダ かきたま汁 フルーツ	豚丼 もやしのナムル 中華スープ フルーツ				
午後 おかし・ジョア	午後 パパロア・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 大豆かりんとう・牛乳	午後 たまご蒸しパン・牛乳	午後 おかし・牛乳				
めし 95 豚肉 25 はくさい 30 にんじん 15 たまねぎ 10 こまつな 6 しらたき 6 焼きどうふ 15 か 2 みりん 1 さとう 2 しょうゆ 2 たまご 2 鶏肉 25 かまぼこ 8 しいたけ 4 みつば 2 和風だし 0.8 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 たまねぎ 4 じゃがいも 10 にんじん 10 わかめ 0.5 和風だし 0.4 フルーツ 6 ジョア マスカット 鮎&養蚕 80	めし 95 鶏肉 25 たら 35 じゃがいも 20 にんじん 10 こまつな 8 マーマリン 1 コンソメ 6 しょうゆ 0.6 チーズ 5 青のり 0.2 きゅうり 2 ごまつな 8 きゅうり、にんじん 15 とうふ 30 ちくわ 6 いりごま 4 みりん 0.3 和風だし 0.8 さとう 2 めんつゆ 0.5 だいたい 10 にんじん 10 油あげ 5 とうふ 13 みそ 6 和風だし 0.4 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 25 たまねぎ 35 キャベツ 15 こまつな 15 しょうゆ 2 たまねぎ、にんじん 2 サラダ油 1 ひじき 2 厚揚げ 2 キャベツ 15 にんじん 15 えだまめ 3 しょうゆ 6 みそ 1 だいたい 10 にんじん 10 油あげ 5 とうふ 13 みそ 6 フルーツ 30 大豆 30 小麦粉 4.5 さとう 2 サラダ油 2	めし 95 中華めん 45 豚肉 15 キャベツ 10 ピーマン 8 たまねぎ、にんじん 10 ごまつな 2 マヨネーズ、サラダ油 1 かつお節 0.6 青のり 0.2 じゃがいも 40 にんじん、きゅうり 15 コーン 10 ベーコン 10 マヨネーズ 6 コーン 8 コンソメ、パセリ 7 えのきたけ、だいたい 10 にんじん、ごまつな 13 カットわかめ 0.5 和風だし 0.4 めんつゆ 5 たまご 4 フルーツ 30 たまご 23 牛乳 12 小麦粉 4.5 さとう 2 サラダ油 1.5 ベーキングパウダー 0.6	めし 95 豚肉 20 たまねぎ 15 こまつな 10 青ねぎ 3 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 さとう 0.5 しょうゆ 0.5 和風だし 0.8 もやし 25 きゅうり 10 はくさい 10 中華だし 0.6 4ま油 0.2 しょうゆ 0.8 フルーツ 30 9 7.2 13 4 1.5 0.6					
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)※タイ料理	4月19日(土)				
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ				
ごはん 焼きビーフン ココロサラダ キャベツの中華スープ フルーツ	ごはん 赤魚の唐揚げ みそ汁 フルーツ	ごはん チキンマト煮込み 豆腐サラダ コンソメスープ フルーツ	たけのこごはん 蒸し鶏のごまサラダ 魚のつみれ汁 フルーツ	ガパオライス タイ風春雨サラダ 豆腐のスープ お楽しみゼリー	じゃこごはん みそラーメン キャベツとコーンのサラダ フルーツ				
午後 豆腐のパンケーキ・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 あんこパイ・牛乳	午後 ミルクもち・牛乳	午後 タイ風ドーナツ・牛乳	午後 おかし・牛乳				
めし 95 ビーフン 10 豚肉 20 キャベツ 20 ほうれんそう 10 ピーマン、赤ピーマン 10 にんじん 10 しょうゆ 1 和風だし 0.2 ごま油 0.5 にんじん 35 キャベツ 12 きゅうり 12 もやし 8 ちりめんじゃこ 8 いりごま 2 コーン 10 中華だし 0.6 しょうゆ 0.4 ごま油 0.2 たまねぎ 10 にんじん 8 コーン 5 とうふ 13 中華だし 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 とうふ 20 ホットケーキミックス 15 たまご 3 さとう 1 バター 2	めし 95 赤魚 60 たら 4 じゃがいも 4 キャベツ 0.7 にんじん 0.7 しょうゆ 0.2 じゃがいも 30 えだまめ、きゅうり 10 にんじん 15 ちくわ 4 マヨネーズ 5 きゅうり 12 さつまいも 10 ちりめんじゃこ 8 はくさい 2 コーン 10 とうふ 13 わかめ 0.6 和風だし 0.4 みそ 0.2 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 60 たまねぎ 4 じゃがいも 4 キャベツ 0.7 にんじん 0.2 トマト缶 3 コンソメ 30 しょうゆ 10 ケチャップ 15 とうふ 5 キャベツ 10 にんじん 10 かまぼこ 8 コーン 10 ちくわ 13 中華だし 0.5 かつお節 0.4 刻みのみり 5 フルーツ 30 チンゲンサイ 10 はくさい 10 コーン 10 カットわかめ 0.5 コンソメ 0.5 フルーツ 30	めし 95 たけのこ 20 にんじん 25 油あげ 20 みつば 20 さとう 3 しょうゆ 10 みりん 3 トマト缶 30 コンソメ 0.1 鶏ささみ 15 もやし 0.6 キャベツ 6 にんじん 20 きゅうり 20 いりごま 20 ごまドレッシング 10 ごまつな 8 はくさい 4 にんじん 10 魚のすり身 0.4 わかめ 0.6 めんつゆ 0.4 和風だし 1 酒 10 フルーツ 30 きな粉 5 牛乳 15 さとう 3 かたくり粉 3	めし 95 鶏ひき肉、豚ひき肉 20 たまねぎ 10 赤ピーマン、黄ピーマン 3 にんじん、ごまつな 1 ごま油 1 しょうゆ 1 オイスターソース 1 中華めん 1.2 中華だし 0.2 しょうゆ 0.4 さとう 0.6 ハンブラー 0.8 ごまつな 14 コーン 5 かにがまぼこ 10 みそ 5 しょうゆ 6 はくさい 1 中華だし 0.3 しょうゆ 1 キャベツ 2 にんじん 0.3 コーン 20 ごまつな 8 ごまドレッシング 7 フルーツ 30					



4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)																		
午前(未満児) 元気ヨーグルト	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) せんべい																		
ごはん 干草焼き かぼちゃと小松菜の含め煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉と大根の炒り煮 えびとブロッコリーのサラダ みそ汁 フルーツ	ロールパン タンドリーチキン やさしい甘酢和え クリームシチュー フルーツ	ごはん 切り干しチーズチヂミ ひじきのごまサラダ ビーフンスープ フルーツ	ごはん カレイのおろし煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	チキンライス コールスロー コンソメスープ フルーツ																		
午後 おかし・ジョア	午後 ケークサレ・牛乳	午後 ビビンバ風おにぎり・お茶	午後 おかし・牛乳	午後 手作りクッキー・牛乳	午後 おかし・牛乳																		
めし 95 たまご 35 鶏ひき肉 20 にんじん 7 たまねぎ 15 しいたけ 5 ピーマン 5 しょうゆ 1.5 さとう 1.5 和風だし 0.4 かぼちゃ 35 にんじん 15 こまつな 10 さとう 3 しょうゆ 3 和風だし 0.2 えのきたけ 10 たまねぎ 20 かぼちゃ 20 とうふ 13 みそ 6 和風だし 0.2 フルーツ 30 ジョア マスカット 鉄&葉酸 80	めし 95 豚肉 30 だいこん 30 にんじん 10 いんげん 8 しょうゆ 3 さとう 1.5 みりん、酒 2 和風だし 0.2 ごま油 1 えび 10 ブロッコリー、キャベツ 20 にんじん 15 コーン 5 ごまドレッシング 6 とうふ 13 にんじん 10 もやし 15 こまつな 8 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 ホットケーキミックス 14 じゃがいも、にんじん 5 ほうれんそう 3 ウインナー、チーズ 5 牛乳 14 カレー粉 0.2	めし 95 ホワイトロール 25 にんじんパン 20 鶏肉 40 キャベツ、にんじん 15 ヨーグルト 4 コンソメ 0.8 しょうゆ 1 カレー粉 0.4 ケチャップ、ソース 2 にんじん、きゅうり 20 こまつな 10 キャベツ 15 コーン 10 さとう、酢 2 しょうゆ 0.4 さけ 15 じゃがいも 25 にんじん、たまねぎ 20 ブロッコリー 8 シチュールー 5 牛乳 30 フルーツ 30 めし 40 豚ひき肉 10 鶏ひき肉 5 たまご 10 にんじん、もやし 10 こまつな 5 しょうが 0.5 焼肉のたれ 2 ごま油 0.6 いりごま 1 麦茶 8	めし 95 切干大根 20 にんじん 15 たまねぎ 20 にら 4 チーズ 6 豚ひき肉 20 コーン 10 小麦粉 8 ごま油 2 中華だし 0.2 酢 1 さとう 1 しょうゆ 1 ひじき 3 にんじん 20 きゅうり 20 コーン 8 ちくわ 4 ごまドレッシング 4 いりごま 1 鶏肉 12 はくさい 13 にんじん 8 こまつな 6 ピーマン 6 中華だし 0.5 しょうゆ 0.8 フルーツ 30	めし 95 めし 95 かれい 60 だいこん 15 さとう 15 しょうゆ 2 みりん 2 酒 1 マカロニ 7 きゅうり 10 にんじん 10 ハム 2 コーン 8 マヨネーズ 4 コンソメ 0.2 とうふ 13 にんじん 10 だいこん 10 はくさい 10 コーン 8 こまつな 6 油あげ 2 わかめ 0.5 和風だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30 おから 10 たまご 3 バター 4.2 さとう 3 ベーキングパウダー 0.3																			
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	 <p>～こばとキンダーガーデンの給与栄養目標量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>炭水化物 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳児未満 (1～2歳)</td> <td>460</td> <td>19</td> <td>13</td> <td>68</td> <td>1.5未満</td> </tr> <tr> <td>3歳児以上 (3～5歳)</td> <td>570</td> <td>21</td> <td>17</td> <td>83</td> <td>1.7未満</td> </tr> </tbody> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1～2歳児は園で1日に必要な栄養量の50%を提供しています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3歳以上児は園で1日に必要な栄養量の45%を提供しています。</p> </div> </div> 				エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	3歳児未満 (1～2歳)	460	19	13	68	1.5未満	3歳児以上 (3～5歳)	570	21	17	83	1.7未満
	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)				脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)															
3歳児未満 (1～2歳)	460	19	13	68	1.5未満																		
3歳児以上 (3～5歳)	570	21	17	83	1.7未満																		
午前(未満児) ポーロ	昭和の日	午前(未満児) ビスケット																					
ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとささみの酢の物 中華スープ フルーツ		ひじきごはん 五目うどん 切干大根とツナの和え物 フルーツ																					
午後 さつまいもビスケット・牛乳		午後 かぼちゃの蒸しパン・牛乳																					
めし 95 とうふ 35 鶏ひき肉 25 にんじん、えのきたけ 10 たまねぎ 15 さとう 2 みそ、しょうゆ 0.6 中華だし 0.2 かたくり粉 2 鶏ささみ 17 きゅうり 25 キャベツ 20 にんじん 15 もやし 10 コーン 8 わかめ 0.5 ごま油 0.5 酢 0.3 さとう 1 しょうゆ 0.6 チンゲンサイ 6 はくさい、にんじん 10 とうふ 13 コーン 5 わかめ 0.5 中華だし 1 フルーツ 35 さつまいも 8 ホットケーキミックス 13.5 バター 3 牛乳 4.5 さとう 2.4		めし 95 豚ひき肉 10 ひじき、油揚げ 8 にんじん 2 いりごま、しょうゆ 1 和風だし 0.2 さとう、みりん 1 うどん 50 豚肉 20 にんじん 15 だいこん 15 油あげ 1 しいたけ 1 青ねぎ 1 しょうゆ 1 みりん 1 和風だし 1 切干大根 8 ツナ缶 10 にんじん 5 キャベツ 15 きゅうり 10 コーン 10 いりごま 1 しょうゆ 2 さとう 2 ごま油 0.4 フルーツ 30 ホットケーキミックス 30 かぼちゃ 15 たまご 5 牛乳 15 サラダ油 0.3																					

4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)
午前(未満児) ポーロ	昭和の日	午前(未満児) ビスケット
ごはん 麻婆豆腐 きゅうりとささみの酢の物 中華スープ フルーツ		ひじきごはん 五目うどん 切干大根とツナの和え物 フルーツ
午後 さつまいもビスケット・牛乳		午後 かぼちゃの蒸しパン・牛乳
めし 95 とうふ 35 鶏ひき肉 25 にんじん、えのきたけ 10 たまねぎ 15 さとう 2 みそ、しょうゆ 0.6 中華だし 0.2 かたくり粉 2 鶏ささみ 17 きゅうり 25 キャベツ 20 にんじん 15 もやし 10 コーン 8 わかめ 0.5 ごま油 0.5 酢 0.3 さとう 1 しょうゆ 0.6 チンゲンサイ 6 はくさい、にんじん 10 とうふ 13 コーン 5 わかめ 0.5 中華だし 1 フルーツ 35 さつまいも 8 ホットケーキミックス 13.5 バター 3 牛乳 4.5 さとう 2.4		めし 95 豚ひき肉 10 ひじき、油揚げ 8 にんじん 2 いりごま、しょうゆ 1 和風だし 0.2 さとう、みりん 1 うどん 50 豚肉 20 にんじん 15 だいこん 15 油あげ 1 しいたけ 1 青ねぎ 1 しょうゆ 1 みりん 1 和風だし 1 切干大根 8 ツナ缶 10 にんじん 5 キャベツ 15 きゅうり 10 コーン 10 いりごま 1 しょうゆ 2 さとう 2 ごま油 0.4 フルーツ 30 ホットケーキミックス 30 かぼちゃ 15 たまご 5 牛乳 15 サラダ油 0.3



～こばとキンダーガーデンの給与栄養目標量～

	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3歳児未満 (1～2歳)	460	19	13	68	1.5未満
3歳児以上 (3～5歳)	570	21	17	83	1.7未満

1～2歳児は園で1日に必要な栄養量の50%を提供しています。


3歳以上児は園で1日に必要な栄養量の45%を提供しています。



エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は1gあたり炭水化物4kcal、たんぱく質4kcal、脂質9kcalです。
脂質は活動量の多い子どもにはエネルギーがとれやすく、細胞膜を作ったりホルモン生成にもかかわる大切な栄養素ですが、摂りすぎには注意しましょう。

<主な食品のエネルギー>
 ごはん(100g・子ども用茶碗1膳))150～160kcal
 食パン(6枚切り1枚))
 豚肉(60g)、卵(1個)、木綿豆腐(100g).....約75kcal
 油(小さじ2)、バター・マヨネーズ(大さじ1) ...約80kcal



※献立は都合により変更する場合がございます。
 ※フルーツ缶はもも缶、パイナップル缶、みかん缶から予定しています。
 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。
 また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。
 ※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。
 ※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。