

令和7年度4月

げんきごう

保育園



日	曜	献立名	ざいりょう			乳児のおやつ
			あか	みどり	き	午後のおやつ
1	火	おにぎり			おにぎり	きな粉ウエハース
		チーズかまぼこ みかんゼリー	チーズかまぼこ		みかんゼリー	ポン菓子
2	水	おにぎり			おにぎり	ソフトせんべい
		えんぴつソーセージ ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ		ぶどうゼリー	おからかりんとう
3	木	おにぎり			おにぎり	クラッカー
		チーズかまぼこ みかんゼリー	チーズかまぼこ		みかんゼリー	こんぶせんべい
4	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		ワンタンスープ	豚肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しょうが	ワンタン ごま油	
		生揚げのみそ炒め	生揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ	砂糖 ごま油 でんぷん	マスカットゼリー
		大学芋			さつまいも 砂糖 でんぷん 菜種油	
5	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
7	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	三角せんべい
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	でんぷん	
		豆腐バーグの玉ねぎソースかけ	豆腐 鶏肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	ビスケット
		五目ごはんの具	まぐろ ちくわ 油揚げ	にんじん さやいんげん	砂糖	
		★ももゼリー		もも	砂糖	
8	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	こめ菓子
		肉団子の酢豚	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん 菜種油	
		ビーフン炒め	鶏肉	キャベツ もやし	ビーフン 砂糖 ごま油	ラスク
		杏仁フルーツ	豆乳	みかん 黄桃 バイン	砂糖	
9	水	クロワッサン 牛乳	牛乳		クロワッサン	こめ粉クッキー
		春野菜のポトフ	鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし		
		ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー		砂糖	野菜ジュース 塩せんべい
		大根サラダ	まぐろ	大根 切り干し大根 きゅうり		
10	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ぶどうゼリー
		呉汁	豚肉 豆腐 大豆 みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ		
		コロッケのソースかけ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉 植物油 菜種油	プレッツェル
		こまつな和え	まぐろ	小松菜 にんじん	ごま 砂糖	
11	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		新たまねぎのすまし汁	豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきだけ		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		でんぷん 砂糖	しょうゆせんべい
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 大豆 ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
12	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
14	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	いちごウエハース
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく		
		焼きさばのたれかけ	さば		砂糖 でんぷん	こめ粉メープルマフィン
		もやしの和え物	鶏肉	にんじん 小松菜 もやし	砂糖	
15	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	星型せんべい
		春雨スープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しょうが	春雨 でんぷん ごま油	
		ピビンバの具(肉)	豚肉 大豆 みそ	たけのこ にんにく	砂糖 菜種油	おやつ昆布 クリームビスケット
		ピビンバの具(野菜)		にんじん 小松菜 もやし	ごま ごま油 砂糖	
		★蒲郡みかんゼリー		みかん	砂糖	

16日(水)から裏面になります。

16	水	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	クラッカー	
		肉じゃが		豚肉 揚げはんぺん	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖 菜種油
		いわしの梅しょうゆ煮		いわし	梅肉 赤しそ		砂糖 でんぷん
		切り干し大根のごま酢和え		ハム	にんじん きゅうり 切り干し大根		ごま 砂糖
17	木	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	ソフトあられ	
		玉ふ汁		豆腐 かまぼこ	小松菜 ねぎ えのきだけ		玉ふ
		けんちん信田の肉みそかけ（年少まで1/2個）		鶏肉 たら 豆腐 油揚げ 鶏レバー ひじき みそ	にんじん	砂糖 でんぷん 植物油	おからかりんとう
		豚肉と新玉ねぎの炒め物		豚肉	玉ねぎ もやし しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん	
18	金	ナン	牛乳	牛乳	ナン	野菜ビスケット	
		キーマカレー		豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご		砂糖 小麦粉 菜種油
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油	発酵乳（プレーン） サラダせんべい
		フルーツのいちごゼリー和え			パイン 黄桃 いちご	砂糖	
19	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子	
		えんぴつソーセージ デザート		魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
21	月	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	かぼちゃポーロ	
		実だくさん汁		豚肉 豆腐	にんじん 大根 玉ねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく		でんぷん
		ほきフライのレモン風味		ほき	レモン	小麦粉 パン粉 菜種油 砂糖	揚げせんべい
		野菜の大豆和え		大豆	小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖	
22	火	わかめごはん	牛乳	牛乳	わかめごはん	メープルビスケット	
		新たまねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ えのきだけ		
		ハンバーグの和風ソースかけ		鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 でんぷん	ポン菓子
		切り干し大根の含め煮		豚肉 揚げはんぺん 大豆	切り干し大根 にんじん さやいんげん	砂糖	
23	水	麦ごはん	牛乳	牛乳	麦ごはん	むらさきいもせんべい	
		ハヤシライス		豚肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく トマト		ルウ 砂糖
		大豆ナゲット		鶏肉 大豆 きな粉	にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖	ヨーグルト
		コーンサラダ		まぐろ	キャベツ とうもろこし 枝豆	ドレッシング	
24	木	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	プリン	
		ほっほうたん八宝湯 『湯』は『スープ』を意味し、 具材たっぷりの中華スープです。		豚肉 えび いか	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが		砂糖 菜種油 でんぷん
		愛知県産食材入りぎょうざの酢しょうゆかけ（2個）		豚肉	にんじん 玉ねぎ れんこん	でんぷん 小麦粉 砂糖	塩せんべい
		ひじき入り中華サラダ		ひじき まぐろ	赤ピーマン キャベツ	砂糖 ごま ごま油	
25	金	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	きな粉ウエハース	
		湯葉のすまし汁		湯葉 豆腐 かまぼこ	玉ねぎ にんじん		
		たらの竜田揚げ		たら		でんぷん 菜種油	ビスケット
		五目きんぴら		鶏肉	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	砂糖 ごま ごま油	
★さくらゼリー			レモン さくらんぼ	砂糖			
26	土	おにぎり			おにぎり	せんべい	
		えんぴつソーセージ デザート		魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
28	月	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	小魚せんべい	
		沢煮椀		豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ		
		レバー入りごまつくね（年中から2個）		鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん パン粉 菜種油 大豆油	お誕生日デザート
		卵の花の炒り煮		おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
30	水	麦ごはん	牛乳	牛乳	麦ごはん	野菜ゼリー	
		マーボ豆腐		豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが		砂糖 でんぷん ごま油
		揚げ鶏の甘辛だれ		鶏肉	にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 菜種油	しょうゆせんべい
		春雨の中華和え		まぐろ	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし にんにく	春雨 ごま ごま油 砂糖	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。



★は、業者配送です。

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。 阿久比町立学校給食センターAGUMOGU（あぐもぐ）TEL48-5111 FAX48-5114

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU（あぐもぐ）給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪



給食だより♪ 春号

<阿久比町の学校給食QRコード>

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU
令和7年度4月発行



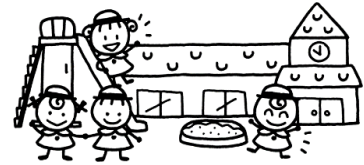
幼稚園・保育園では、給食を町の学校給食センターで作っています。

小・中学校および幼稚園・保育園と統一献立で実施していますが、食材によっては幼稚園・保育園の内容を一部変更して、子どもたちが食べやすいように工夫しています。

センター方式による給食にご理解とご協力をお願いいたします。

給食の紹介

<主食> 米飯・・・週3～4回程度
パン・・・月1～2回程度
めん・・・月1～2回程度



<副食> 煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、汁物、和え物、炒め物など変化に富んだ献立を心がけています。

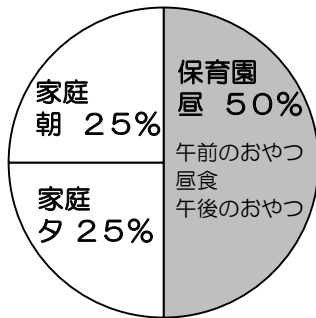
<牛乳> 毎日飲みます。



保育園ではこれだけ食べています

【3歳未満児】

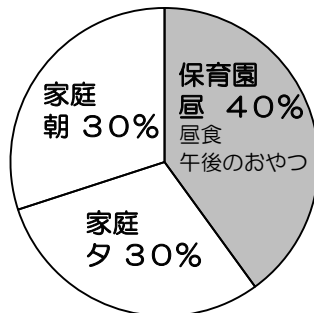
1日の50% (475kcal)



※1日の必要量950kcal

【3～5歳児】

1日の40% (520kcal)



※1日の必要量1300kcal

阿久比町の方針

- ★安全で栄養バランスのとれた給食を作ります。
- ★遺伝子組み換え食品や unnecessary 食品添加物（着色料・保存料等）は、できる限り使わないよう、心がけます。
- ★野菜、魚、大豆、海藻等を積極的に使います。
- ★阿久比町、知多半島、愛知県の食材を中心に使います。

（阿久比町産の食材名は、げんき号で紹介します。）



入園されたお子さんは、初めておうちの方から離れてお友達や先生との食事を体験します。はじめのうちは慣れなくて給食を十分に食べられないかもしれませんが、園生活に慣れてくると、徐々に食べられるようになり、多くの子は年中児になる頃にはおかわりに並ぶようになっていきます。

保育園で楽しく食べることができたり、苦手な食べ物に挑戦できたときは、ご家庭でもたくさんほめてあげてください♪

心をこめて作るので、
みんなもしっかり食べて
大きくなあれ☆



大人も
子どもも

元気な1日は朝食から！ 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんを食べて**3**つの目覚ましスイッチオン！！



1

脳に栄養を送り
脳が目覚めるスイッチ

2

体温を上げて
身体が目覚めるスイッチ

3

おなかの中の
陽が目覚めるスイッチ



バランスのよい朝食を目指しワンステップアップ！！



ステップ1

何も食べない人



果物・乳製品・主食の
どれかをとりましょう。



ステップ2

何か1品食べる人



1品が果物・乳製品・菓子などの
場合は、主食に変えましょう。



ステップ3

主食を食べている人

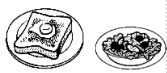


おかずを1品つけましょう。
具たくさんみそ汁やスープ、乳製品など。



ステップ4

主食+1品を
食べる人



主食・主菜・副菜をそろえる
ことを目指しましょう。



ステップ5

主食・主菜・副菜が
そろっている人



素晴らしい朝食です。乳製品や野菜・
果物をプラスしてバランスアップしましょう。



げんき号(毎月の献立表)では、赤・緑・黄に分けています♪

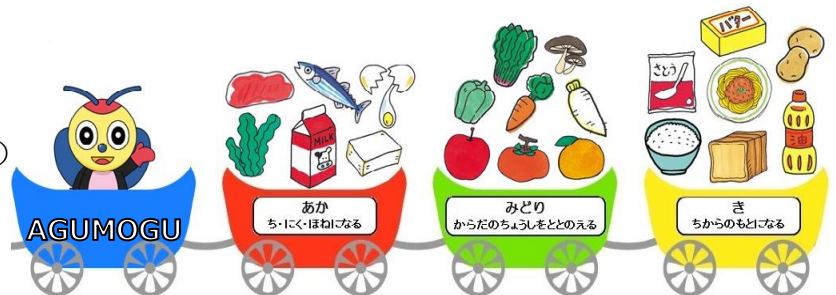
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特に、たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。成長期には、サプリメントではなく、できるだけ食品からとることが大切です。

以下の三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べるとバランスよくとることができます。

★赤色群…たんぱく質（からだをつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆、海藻など

★緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類

★黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など



給食は栄養バランスを考えてつくられています。
主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てるときのヒントにしてみてくださいね。

献立表（毎月）・給食だより（年4回）を給食センターより発行します。
阿久比町のホームページでも閲覧できます。ぜひ、読んでくださいね♪

<献立表QRコード>

