

令和8年度4月

げんきそう

保育園・こども園



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	水	おにぎり			おにぎり	三角せんべい
		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	ビスケット
2	木	おにぎり			おにぎり	かぼちゃボーロ
		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	塩せんべい
3	金	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	ポン菓子
4	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
6	月	おにぎり			おにぎり	米粉クッキー
		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	しょうゆせんべい
7	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	米菓子
		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	
		ワンタンスープ	豚肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 しょうが	ワンタン ごま油	おからかりんとう
		大学芋			さつまいも 砂糖 油 でんぷん	
8	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	きな粉せんべい
		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	
		豆腐バーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豆腐	玉ねぎ	でんぷん 砂糖	米粉クレープ (カスタード)
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	小松菜 ねぎ えのきたけ	玉ふ	
		★ピーチゼリー		もも	砂糖	
9	木	クロワッサン 牛乳	牛乳		クロワッサン	ウエハース (いちご)
		ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー		砂糖	
		春野菜のポトフ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし		昆布せんべい
		フルーツポンチ	豆乳	パイナップル 黄桃 りんご ぶどう	砂糖	
10	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	みかんゼリー
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ	パン粉 小麦粉 砂糖 油	
		ひじき大豆の炒め煮	はんぺん 大豆 ひじき	にんじん ごぼう 枝豆	ごま油 砂糖	クリームビスケット おやつ昆布
		じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
11	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
13	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	星型せんべい
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆 きな粉	にんじん	でんぷん 砂糖 油	
		米粉のハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく エリンギ	米粉ルー 砂糖	マスカットゼリー
		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	
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	野菜ビスケット
		ふきごはんの具	鶏肉 油揚げ	にんじん ふき たけのこ	砂糖	
		さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でんぷん	発酵乳 (プレーン) 塩せんべい
		新玉ねぎのすまし汁	豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ		
		★蒲郡みかんゼリー		みかん	砂糖	
15	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ソフトせんべい
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でんぷん	
		野菜とかつおの和え物	かつお	小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖	米粉レモンマフィン
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく		

16日(木)から裏面になります。

16	木	ソフトめん	牛乳	牛乳		めん	ぶどうゼリー
		トマトソース		豚肉 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ	小麦粉 油 砂糖	
		ジャーマンポテト		ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	揚げせんべい
		豆まめサラダ		まぐろ 大豆	枝豆 キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	
17	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	米菓子
		レバー入りつくね（年中から2個）		鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖 油	
		肉じゃが		豚肉 はんぺん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 油 砂糖	ラスク
		切り干し大根のごま酢和え		まぐろ	切り干し大根 にんじん きゅうり	ごま 砂糖	
18	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
20	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	メープルビスケット
		まぐろのねぎソース		まぐろ	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 油 でんぷん 米粉	
		ひじき入り中華サラダ		鶏肉 ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖	パイ菓子 青のりせんべい
		八宝湯		豚肉 いか えび	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	ごま油 砂糖 でんぷん	
21	火	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん	花型せんべい
		鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	しょうが	オリーブ油	
		米粉のカレーライス		豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 米粉ルウ 砂糖	ヨーグルト
		フルーツのみかんゼリー和え			みかん パイン 黄桃	砂糖	
22	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ももゼリー
		春巻き		鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが しそ	でんぷん 小麦粉 油 春雨 砂糖 コーナチ	
		もやし中華和え		まぐろ	もやし きゅうり どうもろこし	ごま ごま油 砂糖	ポン菓子
		春雨スープ		豚肉	にんじん たら たけのこ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しょうが	春雨 ごま油	
23	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	小魚せんべい
		いわしの梅しょうゆ煮		いわし	赤しそ 梅	でんぷん 砂糖	
		切り干し大根の含め煮		豚肉 はんぺん 大豆	切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ	砂糖	プレッツェル
		実だくさん汁		鶏肉 生揚げ	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく		
24	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ウエハース
		コロック			にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉	
		こまつナ和え		まぐろ	にんじん 小松菜 キャベツ	砂糖	野菜ジュース あまからせんべい
		新玉ねぎのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 ねぎ えのきだけ		
25	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
27	月	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん	むらさきいもせんべい
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ（2個）		えび たら	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん パン粉 油	
		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 オイスターソース	ビスケット
		春雨の中華和え		まぐろ	キャベツ きゅうり もやし どうもろこし	春雨 ごま ごま油 砂糖	
28	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		米粉たらフライのレモン風味		たら	レモン	米粉 でんぷん 砂糖 油	
		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	ごま 砂糖 ごま油	しょうゆせんべい
		湯葉のすまし汁		湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ		
		★お祝いゼリー		豆乳	いちご	砂糖	
30	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ヨーグルト
		ハンバーグの和風ソースかけ		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	
		卵の花の炒り煮		おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 油	お誕生日デザート
		沢煮椀		豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ		

☆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。

★は、業者配送です。

☆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。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター（TEL48-5111）へご連絡ください。

※令和8年4月から令和9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。

【今月の阿久比町産の野菜】



小松菜

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

＜あぐもぐレシビ50QRコード＞



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8年度4月発行



ご入園・ご進級
おめでとう
ございます

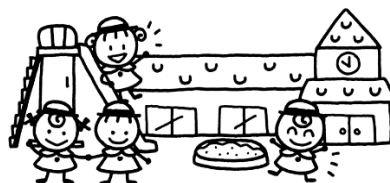
幼稚園・保育園・こども園では、給食を町の学校給食センターで作っています。

小・中学校および幼稚園・保育園・こども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・こども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1～4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。

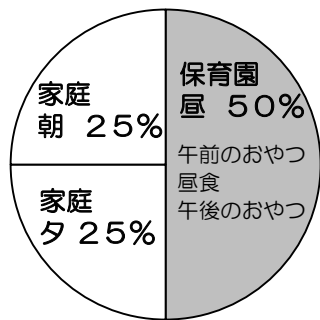
<牛乳> 毎日飲みます。



保育園・こども園ではこれだけ食べています

【3歳未満児】

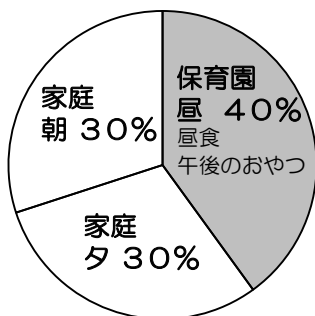
1日の50% (475kcal)



※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不必要な食品添加物（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♪

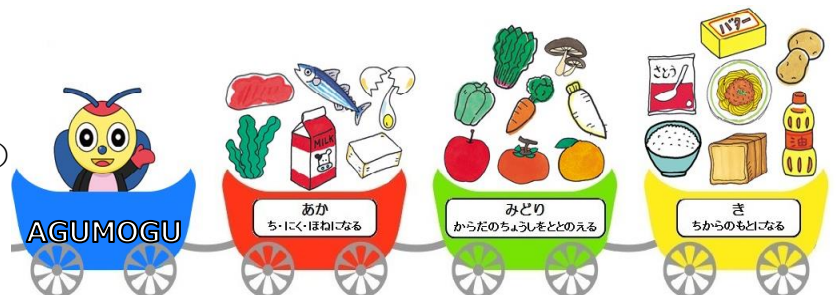
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特に、たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。成長期には、サプリメントではなく、できるだけ食品からとることが大切です。

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>

