



2026年4月献立表

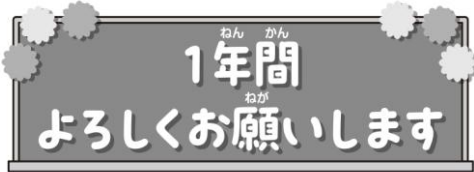


うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
6月	ハヤシライス	豚肉	ご飯/油/ジャガイモ/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/ニンニク	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/きゅうり/人参	431
	いちご			いちご	たんぱく質(g)
					14.1
7火	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃが芋/油	人参/玉葱/コーン	431
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/ブロッコリー	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	15.5
8水	肉丼	豚肉	ご飯/しらたき/砂糖	玉葱/人参/生姜/グリーンピース	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/ほうれん草	419
	みそ汁	豆腐/味噌		なめこ	たんぱく質(g)
	清見オレンジ			清見オレンジ	17
9木	ためきうどん	桜エビ/切りイカ	うどん/小麦粉/油	人参/玉葱/ほうれん草	エネルギー(kcal)
	焼肉サラダ	豚肉	油/砂糖	キャベツ/レタス/紫キャベツ/にんにく/生姜	402
	いちご			いちご	たんぱく質(g)
					14.6
10金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	煮魚	ムキカレイ	砂糖	生姜	396
	酢の物	ツナ/わかめ	砂糖	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	19.7
	バナナ			バナナ	
13月	中華丼	豚肉/なると	ご飯/油/片栗粉	キャベツ/人参/きくらげ/生姜	エネルギー(kcal)
	中華和え		ごま油	キャベツ/胡瓜	433
	わかめスープ	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g)
	オレンジ			オレンジ	17
14火	カレーライス	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃが芋/油/小麦粉	人参/玉葱/にんにく	エネルギー(kcal)
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/レタス/胡瓜	454
	清見オレンジ			清見オレンジ	たんぱく質(g)
					14.2
15水	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ムキカレイのフライ	ムキカレイ/つなぎ卵	小麦粉/パン粉/油		394
	アスパラサラダ		マヨネーズ	キャベツ/アスパラ/人参	たんぱく質(g)
	ミネストローネ	ベーコン	油/じゃが芋	カットトマト/玉葱/キャベツ	20
	バナナ			バナナ	
16木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉と切り干し大根の煮物	豚肉/ひじき/さつま揚げ	油/砂糖	切り干し大根/人参/生姜	390
	和え物			キャベツ/小松菜	たんぱく質(g)
	みそ汁	わかめ/味噌/豆腐			14.2
	美生柑			美生柑	
17金	あんかけうどん	豚肉	うどん/油/片栗粉	人参/玉葱/小松菜/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	389
	清見オレンジ			清見オレンジ	たんぱく質(g)
					16.5
20月	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	カットトマト/人参/玉葱/キャベツ/ニンニク	377
	春雨サラダ		春雨/ごま油	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	カブとベーコンのスープ	ベーコン	油	かぶ	15.8
	バナナ			バナナ	
21火	和風スパゲッティ	鶏ひき肉	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/しめじ/いんげん/生姜	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鯉節		キャベツ/人参	368
	もやしと豚肉のスープ	豚肉		もやし/にら/生姜	たんぱく質(g)
	オレンジ			オレンジ	17.8

22 水	ご飯	豚肉と大根の炒め煮	豚肉	ご飯	大根/人参/生姜	エネルギー(kcal)	422
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	味噌	油/砂糖	もやし/小松菜/人参	たんぱく質(g)	16
	味噌汁	味噌	じゃが芋	砂糖	玉葱		
23 木	美生柑			じゃが芋	美生柑		
	食パン			食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)	374
	鶏の照り焼き	鶏肉		砂糖			
	ツナサラダ	ツナ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)	18.5
24 金	トマトと玉葱のスープ				カットトマト/玉葱		
	バナナ				バナナ		
	和風麻婆豆腐丼	豚ひき肉/豆腐		ご飯/油/片栗粉	人参/長葱/生姜	エネルギー(kcal)	409
	ナムル			ごま油	もやし/ほうれん草		
27 月	ワカメスープ	わかめ		ごま	玉葱	たんぱく質(g)	16.3
	オレンジ				オレンジ		
	ミートスパゲッティ	豚ひき肉		スパゲッティ/油/片栗粉/砂糖	人参/玉葱/カットトマト/グリーンピース/にんにく	エネルギー(kcal)	390
	コーンサラダ			油	きゃべつ/レタス/胡瓜/コーン		
28 月	豚肉とほうれん草のスープ	豚肉		片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)	16.6
	オレンジ				オレンジ		
	ご飯			ご飯		エネルギー(kcal)	425
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも/砂糖/しらたき	人参/玉葱/グリーンピース/生姜		
30 木	磯辺和え	のり			もやし/キャベツ	たんぱく質(g)	17.1
	みそ汁	豆腐/味噌			なめこ		
	美生柑				美生柑		
	ご飯			ご飯		エネルギー(kcal)	413
30 木	鮭のみそ焼き	鮭/味噌		ごま/砂糖/片栗粉			
	小松菜と竹輪の和え物	竹輪			小松菜/人参/キャベツ	たんぱく質(g)	19.6
	吉野汁	カニカマ		片栗粉	かぶ/三つ葉		
	オレンジ				オレンジ		

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。



うめだ・あけぼの学園の給食は、下記の点に配慮しながらおいしい給食を目指しています。

- ① 素材の味を生かした薄味にする。
- ② 季節感を味わえるように旬の野菜、果物等の食材を積極的に取り入れる。
- ③ 噛む力を育てる為、噛むメニューを積極的に取り入れる。
- ④ 色々な食材、味を知る為バラエティーに富んだメニューを心掛ける。
- ⑤ 食品添加物の少ない、安全な食品を使用する。
- ⑥ 家庭的な食事の雰囲気、メニューを心掛ける。
- ⑦ 年間を通して、行事食を盛り込む。



朝の支度がスムーズになる 声かけのコツ

幼児は時間の感覚が未発達なので、朝の支度が思うように進まないことも珍しくありません。そんなときは声かけを少し工夫してあげると、お子さんの行動を促しやすくなります。

見通しをもたせる

朝ごはんを食べたら歯をみがこう

次は何をしたらいいのかが分かり、安心して動けるようになります。

選択肢を作る

赤い服と青い服、どっちがいい？

自分で決定したという満足感で行動しやすくなります。

遊びに変える

どっちが早くできるか競争しよう

ゲーム要素でやる気アップ。前向きに取り組みやすくなります。

