

4
April



ただ 正しくすわろう！

正しいせいで食べると、体にいいことがたくさんあります。いずみ深くすわり、せなかはピンとのぼします。このとき、体とつづえの間はこぶしひとつ分あけるのがポイントです。足のうらはゆかにつけ、ひじはテーブルやつづえにのせないようにしましょう。おわんは手にもって食べます。正しいせいで食べると、おなか（はら）が元気に動き、食べ物（たべもの）が体の力（ちから）になりやすくなります。見た目もかっこよく、いっしょに食べる人も気持ちよくすごすことができますね。



もりあい せんせい
森合まな 先生
栄養士 / 元保育園栄養士・
フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			どうぶつえんゼリー ハッピーターンミニ4連	焼いもようかん 新潟仕込み 塩味	森のくだもの屋さんスティックゼリー スティックポテト のり塩
2 Week	6	7	8	9	10
	肉球ラムネ さっぱり塩味	沖縄パイナップルゼリー あとひき煎 サラダ	プチプチ占いらムネ 田舎のおかき 塩味	果汁100%スティックゼリー 堅あげポテトフッチ4うすしお味	あるとちやいません わんにゃんゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	きなこ棒 ぱりんこのり塩味	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 ソフトサラダ	果汁100%ゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	おしりたんていおしりラムネ 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩
4 Week	20	21	22	23	24
	餅入り最中 長野ナガノパープルゼリー	紫の野菜ゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	ぷるりんゼリーアップル ポップコーンしお味	大入りきなこ棒 こつぶポテコ4連	こんぶ梅 テキサスコーンお好み焼
5 Week	27	28	29	30	
	いちごマシュマロ ソフト豆もち	あずき最中 やさいのラムネ	昭和の日	快適野菜ゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	

4月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があると。

2026年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ		
				8品目										20品目													
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	まぐろ	あわび	いか	いくら	オレシジ	牛肉	鶏肉	さば	大豆	豚肉	もも	やまいも	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	アーモンド		
4月13日 (月)	きなこ棒	やおきん	80															○								きなこ(大豆を含む)(国内製造)、水飴、砂糖	不規則
	ばりんこのり塩味	三幸製菓	30	●	●		●											○								米(米国産、豪州産、その他)、植物油、食塩、アオサ、砂糖、青のり、酵母エキス、油脂加工品、かつお節パウダー、香辛料/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、香料、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)	8品目
4月14日 (火)	くずゼリー 白桃&シャインマスカット味	金城製菓	30	●	●	●								●			●			○	●		●			【白桃味】砂糖(国内製造)、水飴、もも濃縮果汁、還元澱粉糖化物、しよ糖、葛粉/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC、(一部にももを含む)【シャインマスカット味】砂糖(国内製造)、水飴、マスカット果汁、還元澱粉糖化物、しよ糖、葛粉/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、ビタミンC	28品目
	ソフトサラダ	亀田製菓	68	●	●	●	●											○								うるち米(米国産、国産)、植物油、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン、(一部に大豆を含む)	28品目
4月15日 (水)	果汁100%ゼリー	エースベーカー	15	●										○			●			○	○					【アップル】濃縮アップル果汁(りんご(ニュージーランド、中国、日本))、異性化液糖、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む)【ピーチ】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にもも、りんごを含む)【オレンジ】異性化液糖(国内製造)、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にオレンジ、りんごを含む)【グレープ】異性化液糖(国内製造)、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、甘味料(ソルビトール)、(一部にりんごを含む)	28品目
	おにぎりせんべい跟しゃり	マスマ	62	●	●	●												○								うるち米(アメリカ産、国産)、植物油、還元水あめ、食塩/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、(一部に大豆を含む)	28品目
4月16日 (木)	おひたんていおしりラムネ	オリオン	28	●										●			●			○	●	●	●			砂糖(国内製造)、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則
	学研の図鑑LIVEゼリー 恐竜編	エースベーカー	13	●										●			●			○	○					【コーラ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(フラボノイド)、(一部にりんごを含む)【モンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮果汁アップル果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、(一部にりんごを含む)【ピーチソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮ピーチ果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(アカキヤベツ、紅花黄)、(一部にももを含む)【レモンソーダ味】異性化液糖(国内製造)、濃縮レモン果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(紅花黄)【ソーダ味】異性化液糖(国内製造)/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ)	28品目
4月17日 (金)	無添加クッキーラムネピュア	カウダイ製菓	16	●	●																					砂糖(国内製造)、砂糖調整品(砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シーカーサー果汁パウダー	不規則
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79	●														○						●		うるち米(米国産・国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんばく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス	8品目
4月18日 (土)																											

4月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2026年3月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ					
				8品目								20品目																		
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	まぐろ	あじ	いわし	いくら	オレシジ	牛肉	牛さ	鶏さ	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	アーモンド		
4月27日 (月)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●												○											水あめ（国内製造）、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんばく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、着色料（ビートルレッド）、香料	8品目
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●	●										○											水稲もち米（国産）、植物油脂、大豆、でん粉、食塩/調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	8品目
4月28日 (火)	あずき最中	佐藤製菓	116															●	●										つぶあん（国内製造）、餅粉、寒天/甘味料（ソルビトール）、保存料（ソルビン酸K）	不規則
	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●					○	●			●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実濃縮飲料（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂/酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アナトー）、ビタミンC、（一部にりんご・オレンジを含む）	不規則
4月29日 (水)																														
4月30日 (木)	快適野菜ゼリー	杉本屋製菓	19	●										○										○					果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（カロチノイド、野菜色素）、酸化防止剤（ビタミンC）	28品目
	スティックポテトじゃがいも塩	湖池屋	65	●	●	●	●																						馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、デキストリン/調味料（アミノ酸等）	28品目