



4月 給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も、安全でおいしい給食を目指し、努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

朝ご飯を食べる習慣をつけよう

脳のエネルギー源になるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ご飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれているので、朝からの活動に集中できます。



朝食に必要な栄養素



①炭水化物

(ご飯・パンなど)
集中力アップのためにも大切なエネルギー源です。



②たんぱく質

(牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など)
筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。

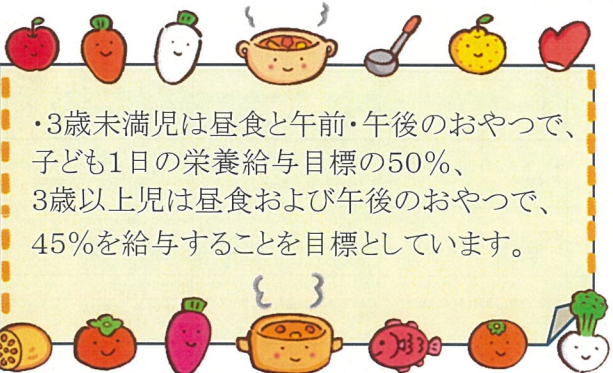


③ビタミン、ミネラル類

(野菜、果物など)
体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費するときも欠かせません。



これらのポイントを押さえてバランスの良いメニューを心がけてみましょう。



・3歳未満児は昼食と午前・午後のおやつで、子ども1日の栄養給与目標の50%、3歳以上児は昼食および午後のおやつで、45%を給与することを目標としています。



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。給食にも旬の食材を取り入れています。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

こども園の給食では、食材のおいしさを味わってもらえるように、また季節の食材を楽しめるように出来るだけ旬の食材を使い、薄味で提供しています。玄関に給食と午後のおやつサンプルを展示しておりますので、お迎えの際には是非ご覧ください。



春が旬の食べ物



アスパラ さやえんどう
菜の花 たけのこ
キャベツ 玉ねぎ
かぶ いちご など

4月 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	月	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉の香味炒め 白菜とほうれん草のおかか和え 五目汁 オレンジ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、豚肉、干しえび、かつお節、 青のり	米、焼きそば、じゃがいも、ごま 油、サラダ油	オレンジ、ほうれん草、白菜、キャ ベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、しめ じ、ねぎ、ピーマン、にんじん、にん じく
2	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	さけの利休焼き 切り干し大根のソテー 小松菜と油揚げのみそ汁 キウイ	プリンアラモード	牛乳、鮭、ホイップクリーム、みそ、 油揚げ	米、片栗粉、ごま油、コーンフレ ーク、ごま	キウイ、小松菜、にんじん、もやし、 えのきたけ、切り干し大根、しょうが
3	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	カレーライス ブロッコリーと人参の白和え パイナップル	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、木綿豆腐、豚肉	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ご ま	パイナップル、玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー
4	木	牛乳 ビスケット	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 人参のシンプルサラダ じゃがいもとえのきのすまし汁 パナナ	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、卵、ツナ、しらす、わかめ、あ おのり	米、食パン、じゃがいも、マヨネー ズ、サラダ油、砂糖	バナナ、にんじん、きゅうり、玉ね ぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう
5	金	牛乳 ウエハース	ごはん	たらの照り焼き ほうれん草のおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁 りんご	(牛乳) りんごケーキ	牛乳、卵、生揚げ、卵、みそ、かつ お節	米、ホットケーキ粉	りんご、ほうれん草、だいこん、にん じん
6	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 さつまいもとわかめのみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	米、さつまいも、砂糖	キウイ、白菜、玉ねぎ、ねぎ、えの きたけ、しらたき
8	月	牛乳 サンドせんべい	ごはん	肉じゃが なめこみそ汁 オレンジ	(牛乳) 菓子	牛乳、豚肉、みそ	じゃがいも、米、サラダ油、砂糖	オレンジ、玉ねぎ、だいこん、にんじ ん、なめこ、さやえんどう
9	火	牛乳 クッキー	ごはん	カレーの煮つけ ほうれん草とえのきのお浸し 大根と豆腐のみそ汁 りんご	(牛乳) 芋もち	牛乳、かえい、豆腐、みそ、油揚 げ、青のり	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、 砂糖	りんご、ほうれん草、だいこん、えの きたけ、ねぎ、しょうが
10	水	牛乳 磯風味せんべい	食パン	豆腐のミートソース焼き パスタサラダ パナナ	(牛乳) さけおにぎり	牛乳、豆腐、豚肉、さけ、ハム	食パン、米、サラダ油、マヨネーズ、 スパゲティ、片栗粉、ごま	トマト缶、バナナ、玉ねぎ、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、パプリカ、に んにく
11	木	ヨーグルト	ごはん	たらのケチャップあんかけ 豚肉と白菜のみそ汁 キウイ	(牛乳) 大学いも	牛乳、たら、豚肉、みそ、ヨーグルト	さつまいも、米、サラダ油、砂糖、片 栗粉、砂糖、ごま	キウイ、白菜、玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、しめじ、ピーマン、しょうが、にん じく
12	金	牛乳 ビスコ	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 中華スープ りんご	(牛乳) ミートスパゲティ	牛乳、鶏肉、豚肉、焼きのり	米、スパゲティ、ごま油、サラダ油、 片栗粉、砂糖、ごま	りんご、玉ねぎ、にんじん、チンゲン サイ、えのきたけ、さやえんどう、しよ うが
13	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	厚揚げの炒め物 豆乳汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、生揚げ、豆乳、豚肉、みそ	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、大 根、チンゲンサイ、えのきたけ、し ら、しめじ
15	月	牛乳 マリービスケット	麺	肉みそうどん じゃがいもきんぴら りんご	(牛乳) 五平餅	牛乳、豚肉、ハム、みそ	うどん、じゃがいも、米、砂糖、片栗 粉、サラダ油、ごま油	りんご、にんじん、玉ねぎ、ピーマ ン、しいたけ
16	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鮭のタンドリー風 ほうれん草とコーンのソテー 豚汁 いちご	(牛乳) 豆乳きな粉フレンチ トースト	牛乳、鮭、豆乳、ヨーグルト、豚肉、 きな粉、卵、みそ	食パン、米、サラダ油、砂糖、パ ター、ごま油	いちご、大根、キャベツ、ほうれん 草、コーン、ねぎ、にんじん、しめ じ、ごぼう、にんにく
17	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	野菜メンチカツ 添え野菜 かぶとベーコンのスープ煮 オレンジ	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、卵	食パン、米、じゃがいも、サラダ油、 パン粉、小麦粉、マヨネーズ、パ ター、コーンフレーク	かぶ、玉ねぎ、オレンジ、ブロッ コリー、かぶの葉、にんじん、ピーマ ン、キャベツ、にんじん、コーン
18	木	ゼリー	ごはん	ひじき入りマーボー豆腐 ほうれん草のツナ酢和え バナナ	(牛乳) いちごクレープ	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、赤みそ、 ひじき	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ご ま油	ほうれん草、バナナ、にんじん、玉 ねぎ、ねぎ
19	金	牛乳 サンドせんべい	ごはん	たらの磯辺焼き 小松菜のごま和え 厚揚げと大根のみそ汁 りんご	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、たら、生揚げ、凍り豆腐、きな 粉、みそ、あおのり	米、砂糖、片栗粉、米粉、サラダ 油、ごま	りんご、大根、小松菜、にんじん
20	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、みそ、わかめ	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、サ ラダ油	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、玉 ねぎ、にんじん、小松菜、コーン、 えのきたけ、しょうが
22	月	牛乳 ウエハース	ごはん	肉団子の酢豚風 ツナコーンサラダ キウイ	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、豚肉、ツナ、卵、チーズ、し らす、わかめ	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、ごま油、すりごま	キウイ、玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、しいたけ、コーン、ピーマン
23	火	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん	誕生会 チャーハン 鶏肉の中華焼き ブロッコリーのソテー ワンタンスープ イチゴゼリー	オレンジジュース クラッカーサンド	鶏肉、豚肉、ホイップクリーム、み そ、青のり	米、砂糖、サラダ油、ワタンの皮、 クラッカー、ごま	オレンジ、イチゴ、ブロッコリー、チンゲ ンサイ、玉ねぎ、にんじん、コーン、ピー マン、えのきたけ、ねぎ、かんでん、イチ ゴジャム
24	水	チーズ	食パン	ポークビーンズ 豆乳ポトフ りんご	(牛乳) たけのごはん	牛乳、豆乳、鶏肉、豚肉、大豆、 チーズ	じゃがいも、食パン、米、サラダ油、 砂糖	りんご、玉ねぎ、にんじん、キャベ ツ、トマト缶、にんじん、タケノコ、し いたけ、にんにく
25	木	牛乳 パイ菓子	ごはん	白身魚のフライ 小松菜のごま和え わかめと豆腐みそ汁 バナナ	(牛乳) ツナサンド	牛乳、たら、豆腐、豆乳、ツナ、卵、 みそ、わかめ	米、食パン、サラダ油、パン粉、小 麦粉、砂糖、米粉、ごま油、ごま	バナナ、小松菜、大根、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、コーン
26	金	フルーチェ	ごはん	カレーと野菜の甘酢がけ たまごスープ オレンジ	(牛乳) お好みマカロニ	牛乳、かえい、卵、かつお節、青の り	米、マカロニ、マヨネーズ、サラダ 油、片栗粉、砂糖	オレンジ、れんこん、たまねぎ、かひ ちや、にんじん、にら、ピーマン
27	土	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークチャップ チンゲン菜のしらす和え 豆腐のすまし風煮 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳	米、サラダ油、砂糖	りんご、チンゲンサイ、小松菜、えの きたけ、にんじん
29	月			みどりの日				
30	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ マッシュポテト 白菜とえのきのすまし汁 パイナップル	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト、豚肉、豆腐、豆乳、ひじ き	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	パイナップル、白菜、玉ねぎ、桃 缶、みかん缶、えのきたけ、りんご、 バナナ、ねぎ、ほうれん草

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

4月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	500	19.9	17.1	1.4
3歳以上児目標	606	21~32	14~21	1.6
予定献立栄養量	607	25.3	21.5	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。