



きゅうしょくだより 4月

令和4年度 4月 名取みたどのこども園

ご入園・ご進級 おめでとうございます

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。4月は新しい生活のスタートの月ですね。子どもたちも新しいお友達や新しい先生、新しいクラスのお部屋など新しい環境にドキドキしているのではないのでしょうか。

給食では好きなもの、食べ慣れたものだけではなく、苦手なものや初めて食べるメニューも出てきます。

今年度もいろいろな食材や料理を提供し、安全・安心な美味しい給食づくりを心掛け、日々成長する子どもたちの力になるように努めてまいります。

今年度もよろしくお願ひいたします。

★毎日の給食サンプルを玄関に展示しますので、お迎えの際にご覧ください。



食育全体計画

楽しく食べる子ども～食を営む力の基礎を培う～

「おなかですぐリズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」

「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事づくり、準備にかかわる子ども」「食べものを話題にする子ども」

朝ごはんを食べましょう

一日の始まりに良いスタートを切ることが

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、一日の始まりに脳や体の動きを活発にするための準備をする効果があります。

朝ごはんを抜くと、朝起きたエネルギー代謝が低いままの状態が午前中続くことになり、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

朝ごはんを食べることで体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えてくれるため、集中力がアップします。また、胃腸の動きも活発になり、うんちがスムーズに出やすくなります。

朝ごはんを食べないと元気に動けるのが昼食後になってしまい、夕方や夜にパワーを発揮し、夜更かしの原因にもつながります。朝ごはんを食べれば生活リズムも整ってくるのです。

朝ごはんは体にとって一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。



ご当地メニュー始めます！

今年度は毎月、日本各地のご当地メニューを取り入れていきたいと思ひます。自分たちが住んでいる日本の都道府県・地域にちなんだ料理や食材に触れる機会になれば嬉しいです。

4月は北海道

北海道の郷土料理と生産量日本イチの食材を使用した給食を提供する予定です。

美味しい給食を楽しく食べるために

食事を待ち望む

給食の匂いが広がる園内で、お友達と一緒に今日の給食を楽しみにしながら過ごします。



お友達と一緒に食べる

食の楽しさは、人とのコミュニケーションからも生まれます。お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



食にまつわる体験をする

給食を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるように支援します。



4月 予定献立				使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき				
令和6年度 各取みたそのこども園				身体を作る	力になる	病気から守ってくれる		
日	曜日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	(赤)	(黄)	(緑)
1	月	野菜ジュース	こめ	豚肉の生姜みそ炒め 豆腐のすまし汁 バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、はる さめ、油、片栗粉	牛乳、豚こま、絹ごし豆 腐、赤みそ	バナナ、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ、生わか め、しょうが
2	火	せんべい	めん	菜の花うどん さわらのかき揚げ オレンジ	みそポテト 牛乳	干しうどん(ゆで)、じゃ がいも、揚げ油、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、赤 みそ	オレンジ、なばな、たまね ぎ、にんじん、しめじ、ごぼ う、いんげん
3	水	ヨーグルト	こめ	祝 麻婆豆腐 春野菜のスープ いちご	キャロットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホット ケーキ粉、砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、無塩バター、ベーコ ン、赤みそ	いちご、にんじん、たまねぎ、か ぶ、グリーンアスパラガス、キャ ベツ、グリーンピース(冷凍)、キ ししいたけ、しょうが
4	木	サンドビスケット	こめ	鮭の煮つけ ごぼうサラダ 里芋のみそ汁 清見オレンジ	ヨーグルト和え	米、さといも、砂糖、マヨ ドレ、すりごま	プレーンヨーグルト、鮭、 みそ、ホイップクリーム、 油揚げ	きよみ、もも缶(黄桃)、バナ ナ、たまねぎ、にんじん、いちご (冷凍)、ごぼう、きゅうり、 コーン缶、生わかめ、スリムネギ
5	金	のむヨーグルト	こめ	鶏の香り焼き 人参のじゃこ炒め わかめスープ バナナ	ゼリー (クラッカー) 牛乳	米、ゼリー(みかん)、 リッツ、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、しらす干 し	バナナ、にんじん、もやし、 ねぎ、コーン缶、生わかめ
6	土	クラッカー	こめ	カレーライス 春雨サラダ 清見オレンジ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、ソフトサ ラダ、はるさめ、マヨド レ、ごま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	きよみ、ミックスベジタブル (冷凍)、たまねぎ、にんじ ん
8	月	野菜ジュース	こめ	肉じゃが キャベツのみそ汁 バナナ	きな粉サンド 牛乳	米、じゃがいも、食パン、 しらたき、砂糖、油	牛乳、豚こま、みそ、油揚 げ、豆乳、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ねぎ、いんげ ん
9	火	せんべい	こめ	わかめご飯 かわいいの生姜焼き ほうれん草のごま和え 沢煮焼 オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、スパゲティ、すりご ま、オリーブ油、砂糖	牛乳、かわいい、豚こま、 ベーコン	オレンジ、にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、きゅうり、切り干し だいこん、干しいたけ、しょうが
10	水	ヨーグルト	こめ	厚揚げのみそ炒め 麩のすまし汁 パイン缶とみかん缶	ひじきご飯 牛乳	米、はるさめ、砂糖、豆 麩、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚こま、赤 みそ、大豆(乾)	バナナ、みかん缶、もやし、はくさ い、生わかめ、ねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、塩こんぶ、 しょうが
11	木	ビスケット	こめ	さばのみそ煮 もやしの塩昆布和え 白菜のすまし汁 甘夏	カステラドーナツ 牛乳	米、さといも、米、砂 糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、 みそ	なつみかん、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、グリーンア スパラガス、しめじ、グ リンピース(冷凍)
12	金	のむヨーグルト	こめ	チキンカレー マカロニサラダ バナナ	みたらしいもち 牛乳	米、じゃがいも、マッシュ ポテト、マカロニ、片栗 粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、グリーンア スパラガス、しめじ、グ リンピース(冷凍)
13	土	クラッカー	こめ	鶏肉の炒め物 えのきのスープ 甘夏	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、片栗 粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉	なつみかん、たまねぎ、しめ じ、コーン缶、にんじん、え のきたけ、カットわかめ
15	月	野菜ジュース	こめ	肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト キャベツスープ バナナ	大学芋 牛乳	さつまいも(皮付)、米、 じゃがいも、油、砂糖、片 栗粉、マヨドレ、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、ね ぎ、コーン缶
16	火	せんべい	こめ	さわらのみそ照り焼き いんげんのごまマヨ和え 若竹汁 オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	米、マヨドレ、ごま、砂 糖、すりごま、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆 腐、みそ、糸がき	オレンジ、たけのこ(ゆ で)、にんじん、いんげん、 しいたけ、生わかめ、しょう が
17	水	ヨーグルト	こめ	肉豆腐 春雨の中華和え てこぼん	せんべい (チーズ) カルピス	米、はるさめ、豊たべよ、 砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚こま、カルピ ス、ペビーチーズ、ハム	デコボン、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、スリムネギ、 しょうが
18	木	サンドビスケット	こめ	たけのこご飯 鶏のカレーから揚げ ほうれん草の磯部和え 油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	いちご蒸しパン 牛乳	カップゼリー(グレー プ)、米、ホットケーキ 粉、さといも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆 腐、みそ、油揚げ、ホイッ プクリーム	にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、たけのこ(ゆで)、 いちごジャム、いちご、生わ かめ、しょうが、きざみのり
19	金	のむヨーグルト	こめ	かわいいの田楽焼き もやしとささみのり和え キャベツと豆腐のみそ汁 バナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、ごま	牛乳、かわいい、木綿豆腐、 みそ、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、えのきた け、きざみのり
20	土	クラッカー	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 野菜スープ てこぼん	ゼリー (せんべい) 牛乳	カップゼリー(白桃)、 米、揚一番、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	デコボン、たまねぎ、にんじ ん、かぶ、フロッコリー、し めじ、グリーンピース(冷凍)
22	月	野菜ジュース	こめ	おろしパンパーク こぶき芋 ニラとウィンナーのスープ バナナ	若菜ご飯 牛乳	米、じゃがいも、パン粉、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、調整豆 腐、ウィンナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、にら、ねぎ、 ごまつな
23	火	せんべい	こめ	♪ 鮭のちゃんちゃん焼き まいたけのすまし汁 オレンジ	♪ ツナコンポテト 豆乳飲料	米、マッシュポテト、片栗 粉、油、砂糖	調整豆乳、鮭、絹ごし豆 腐、ツナ水煮缶、赤みそ	オレンジ、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、キャベツ、ま いたけ、ごまつな、ピーマン
24	水	ヨーグルト	こめ	厚揚げの中華和え 野菜たっぷり春雨スープ バナナ	クリームワッフル 牛乳	米、ベアクリームワッ フル、はるさめ、ごま油、片 栗粉、ごま	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、 豚こま	バナナ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、チンゲンサ イ、ピーマン、しょうが
25	木	ビスケット	こめ	たらのごま風味焼き かぼちゃの煮物 豚汁 ヨーグルト	マカロニケチャップ 牛乳	米、さといも、マカロニ、 砂糖、油、すりごま	牛乳、カルシウムヨーグル ト、たら、豚こま、みそ、 ハム	かぼちゃ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、ピー マン、ねぎ
26	金	のむヨーグルト	ばん	ロールパン チキンのトマト煮 豆乳スープ バナナ	塩むすび 牛乳	米、超熟ロール、じゃがい も、砂糖、油、片栗粉	牛乳、調整豆乳、鶏もも 肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、プロック リー、カットマト、しめ じ、黄ピーマン
27	土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め 春雨スープ ヨーグルト	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、は るさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、カルシウムヨーグル ト、豚こま、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、にんじ ん、チンゲンサイ、塩こんぶ
29	月	昭和の日						
30	火	せんべい	めん	ミートソースハゲティ ブロッコリーのおかか和え かぶのコンソメスープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	スパゲティ、小麦粉、マヨド レ、さといも(冷凍)、油、 天かす、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、豚こま、糸がき	オレンジ、キャベツ、たまね ぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじ ん、カットマト、スリムネギ、 コーン缶、ピーマン、あおのり

※ () 内の献立は、以上
見のみ提供となります。

※ 献立は、材料納入の都合な
どにより変更になることがあ
りますのでご了承ください。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
予定献立栄養量	489	18.7	13.9	1.6
3歳以上児目標 (45%)	575	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	585	23.6	18.9	1.9

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です