

# 給食だより 4月

令和7年度 名取あけぼのこども園



## ご入園 ・ ご進級 おめでとうございます

4月になり新年度を迎え、新しいクラスや先生との生活がスタートします。子どもたちは期待と不安に胸をふくらませていることと思います。名取あけぼのこども園では、さまざまな食材を取り入れ、たくさんのお友達と一緒に食べる給食や、様々な食に関する体験を通して、より食への興味が持てるような給食を提供していきたいと思っています。子どもたちの成長に応じて、安心・安全でおいしい給食を作っていきますので、今年度もよろしくお願いいたします。

★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。



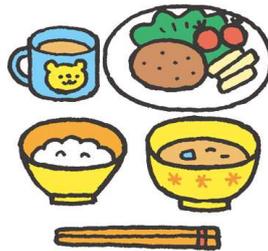
### ● 給食に関わっている人達はこんなにあります ●

食材を運んでしてくれる人

給食を作る調理員

献立を考える栄養士

配膳準備をしてくれる先生



牛を育てて牛乳をしぼる人

野菜や果物を作る人

工場加工する人

豚や鶏を育てている人



お米を作っている人



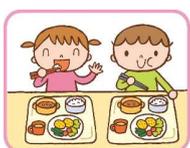
### ● おいしい給食を食べてもらうために ●

- ・主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの良い給食提供を心がけています。
- ・大量の食材を調理しているので、うま味が凝縮し、美味しさが引き出されます。
- ・子ども達に必要な1日の栄養の約半分を昼食とおやつで摂れるように設定しています。
- ・温かい物は温かく、冷たい物は冷たく。子ども達の食べる時間に合わせて給食を作っています。



### 食育目標

楽しく食べる子ども ~食を営む力の基礎を培う~



- 【 おなかがすく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 】

# 4月予定献立



令和7年度 名取あけほのこども園

						食材ならびに体内のはたらき			
						身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から 守ってくれる <b>(緑)</b>	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	延長おやつ			
		午前おやつ	主食						
1	火	ヨーグルト	ご飯	カレイのごま風味焼き スティックきゅうり けんちん汁 パナナ	焼きいも 牛乳	味しらべ	カレイ 鶏肉 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ パナナ
2	水	ばりんこ	ご飯	豚肉の甘みそ丼 和風ポテトサラダ オレンジ (牛乳)	鶏肉のたけのこごはん 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 牛乳 鶏肉	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン きゅうり にんじん コーン のり オレンジ たけのこ 万能ねぎ
3	木	アスパラガスビスケット	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 納豆和え グレープフルーツ (牛乳)	ツナの小判焼き 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 豚ひき肉 納豆 ツナ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生菜 にんにく 玉ねぎ にんじん ひじき 万能ねぎ 小松菜 もやし のり グレープフルーツ 玉ねぎ 青のり
4	金	パイ	ご飯	鶏肉の照り焼き 粉ふきいも 油揚げの味噌汁 パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	ばりんこ	鶏肉 豆腐 油揚げ きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー 油	青のり 大根 にんじん ねぎ パナナ
5	土	味しらべ	ご飯	厚揚げのそぼろあん ごま和え オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) 牛乳		生揚げ 鶏ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん えのき 小松菜 オレンジ
7	月	ビスコ	ご飯	大豆とひき肉のオープン焼き アスパラソテー トマトスープ グレープフルーツ	切干大根の混ぜごはん 牛乳	味しらべ	豚ひき肉 豆腐 大豆 ベーコン 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも しらす	生菜 玉ねぎ にんじん アスパラ 玉ねぎ キャベツ えのき わかめ トマト グレープフルーツ
8	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ パナナ (牛乳)	カレービーフン 牛乳	揚げせんべい	鶏肉 牛乳 鶏肉	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも オリーブ油 味噌 ごま油 砂糖 ビーフン	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー パセリ きゅうり にんじん コーン パナナ いら
9	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	赤魚の煮付け フロccoliのお浸し キャベツ味噌汁 オレンジ (牛乳)	ヨーグルト和え	ぼたぼた焼き	赤魚 しらす 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 砂糖 じゃがいも	生菜 ブロッコリー にんじん もやし キャベツ えのき わかめ オレンジ もも皮 みかん皮
10	木	パイ	ご飯	ポークカレー ツナごぼうサラダ グレープフルーツ	大学いも 牛乳	ばりんこ	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり グレープフルーツ
11	金	アスパラガスビスケット	ご飯	豆腐のミートソース煮 ジャーマンポテト パナナ (牛乳)	ハムコーン蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 豆乳 ハム	ご飯 油 砂糖 じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ ピーマン トマト パナナ コーン
12	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) ショア		豚肉 ハム 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン ひじき きゅうり コーン オレンジ
14	月	マリービスケット	ご飯	焼肉どんぶり 豆乳たんたんスープ オレンジ (牛乳)	塩昆布と枝豆のおにぎり 牛乳	揚げせんべい	豚肉 豚ひき肉 豆乳 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 ごま油	生菜 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ もやし いら オレンジ 塩昆布 枝豆 のり
15	火	白い風船	ご飯	豆腐の中華煮 カルシムサラダ パナナ	ポテトチーズもち 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚肉 豆腐 しらす チーズ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃがいも 油	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 ひじき きゅうり 小松菜 コーン のり パナナ
16	水	ヨーグルト	ご飯	ピラフ 鶏肉のごまみそ焼き じゃがいもとほうれん草のスープ オレンジ (牛乳)	いちごジャム蒸しパン 牛乳	ばりんこ	ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー 油	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ ほうれん草 オレンジ
17	木	揚げせんべい	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根サラダ わかめとたけのこのスープ グレープフルーツ	きな粉ポテト 牛乳	ぼたぼた焼き	鮭 ツナ きな粉 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 切干大根 白菜 きゅうり にんじん のり わかめ キャベツ たけのこ グレープフルーツ
18	金	ビスコ	ご飯	鶏肉のトマト煮 かぼちゃのかいじゅうサラダ パナナ (牛乳)	レタスチャーハン 牛乳	味しらべ	鶏肉 牛乳 ハム	ご飯 片栗粉 油 さつまいも	玉ねぎ にんじん ブロッコリー おじい にんじん トマト かぼちゃ パナナ レタス
19	土	ぼたぼた焼き	ご飯	酢豚風 ナムル風ツナサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ぼたぼた焼き) 牛乳		豚ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ しいたけ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし オレンジ
21	月	クラッカー	ご飯	煮込みハンバーグ マヨネーズ和え キャベツとえのきのスープ グレープフルーツ (牛乳)	ゼリー和え	揚げせんべい	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン キャベツ にんじん えのき グレープフルーツ みかん皮 もも皮 パナナ
22	火	ヨーグルト	ご飯	すき焼き風煮 れんこんサラダ パナナ (牛乳)	ひじきご飯 牛乳	味しらべ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 しらす 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん 白菜 えのき ねぎ れんこん きゅうり コーン パナナ ひじき みつば
23	水	ばりんこ	ご飯	* お誕生会 * 納豆そぼろ丼 カレー風ポトフ ぶどうゼリー	にんじんご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 納豆 ベーコン かつお節 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生菜 にんじん 万能ねぎ いんげん キャベツ 玉ねぎ のり
24	木	アスパラガスビスケット	ご飯	たらの生巻焼き たけのこのおかか煮 五目みそ汁 グレープフルーツ	だて焼き風ポテト 牛乳	ソフトサラダせんべい	たら かつお節 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	生菜 たけのこ にんじん なす 玉ねぎ ほうれん草 グレープフルーツ キャベツ ねぎ 青のり
25	金	パイ	ご飯	チャプチェ風 納豆サラダ パナナ (牛乳)	おからドーナツ 牛乳	ばりんこ	豚肉 納豆 ツナ 牛乳 豆腐 おから	ご飯 食用油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー	にんにく しいたけ 玉ねぎ ピーマン にんにく キャベツ もやし パナナ
26	土	味しらべ	ご飯	チャーハン 棒棒鶏サラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) ショア		豚肉 鶏ささみ 牛乳 飲むヨーグルト	ご飯 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし オレンジ
28	月	ソフトサラダせんべい	ご飯	トマトカレー さつまいもサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ゆかりしらすご飯 牛乳	味しらべ	豚肉 牛乳 しらす	ご飯 油 カレールウ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	かぼちゃ グリンピース 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン グレープフルーツ
29	火			* 昭和の日 *					
30	水	ヨーグルト	ご飯	カレイのバーベキューソース ツナサラダ チキンスープ オレンジ	ほうれん草ボンデケーキ 牛乳	ぼたぼた焼き	カレイ ツナ 鶏ひき肉 ワインナー 牛乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米粉 片栗粉	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ えのき オレンジ ほうれん草



※ ( ) 内の献立は、以上見さんのみの提供となります。

※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。ご了承ください。

4月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	483	15~24	10~16	1.5
予定献立栄養量	496	17.2	15.1	1.2
3歳以上児目標	580	19~29	13~19	1.7
予定献立栄養量	585	21.7	18.5	1.5