4月 予定献立

よろしくお願いいたします

令和7年度　名取みたぞのこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき 力になる （黄）	身体を作る （赤）	病気から守ってくれる （緑）
1	火	クラッカー	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ バナナ	青のりポテト 牛乳	せんべい 麦茶	じゃがいも、米、フライドポテト、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、トマトペースト、きゅうり、かぼちゃペースト、青のり
2	水	ビスケット	ごはん	五目豆腐 春野菜のスープ 清見オレンジ	ひじきごはん 麦茶	サンドビスケット	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、大豆	きよみ、人参、かぶ、ねぎ、アスパラガス、キャベツ、いんげん、ひじき、干ししいたけ
3	木	サンドビスケット	ごはん	祝 さわらのみかん風味焼き ほうれん草のごま和え 豚汁　桃缶	バナナケーキ 牛乳	ぶどうゼリー	米、里芋、ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、さわら、豚こま、調製豆乳、みそ	もも缶、バナナ、大根、人参、ほうれん草、みかん濃縮果汁、ごぼう、ねぎ
4	金	のむヨーグルト	ごはん	鶏のから揚げ 納豆和え 里芋のみそ汁　バナナ	牛乳もち	せんべい	米、里芋、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納豆、みそ、油揚げ、きな粉	バナナ、人参、もやし、玉ねぎ、小松菜、スリムネギ、生姜、刻みのり
5	土	チーズ	ごはん	厚揚げとかぶのそぼろ煮 野菜スープ オレンジ	バウムクーヘン 牛乳		米、バウムクーヘン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	オレンジ、玉ねぎ、人参、かぶ、ブロッコリー、しめじ、グリンピース
7	月	野菜ジュース	ごはん	鮭の煮つけ ごぼうサラダ オレンジ	きな粉サンド 牛乳	パイ菓子	米、食パン、里芋、砂糖、マヨドレ、すりごま	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、豆乳、きな粉	オレンジ、玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン、わかめ、スリムネギ
8	火	クラッカー	ぱん	ロールパン チキンのトマト煮 豆乳スープ　バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	米、超熟ロール、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、カットトマト、アスパラガス、しめじ、黄ピーマン、塩昆布
9	水	ビスケット	ごはん	厚揚げの中華煮 野菜たっぷり春雨スープ グレープフルーツ	みたらしいももち 牛乳	サンドビスケット	米、マッシュポテト、片栗粉、春雨、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚こま	グレープフルーツ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、生姜
10	木	せんべい	ごはん	揚げ赤魚のおろしソース じゃがいもとキャベツのみそ汁 バナナ	わかめうどん 牛乳	ももゼリー	うどん、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、大根、ねぎ、コーン、スリムネギ、わかめ
11	金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のみそ漬け焼き ねばねばサラダ 若竹汁　清見オレンジ	バナナとほうれん草の蒸しパン 牛乳	せんべい	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、調製豆乳、みそ	きよみ、人参、ほうれん草、バナナ、たけのこ、オクラ、わかめ、しいたけ
12	土	チーズ	ごはん	麻婆なす丼 春雨スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳		米、ソフトサラダ、春雨、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、赤みそ	なす、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、生姜
14	月	せんべい	ごはん	かれいの照り焼き もやしの塩昆布和え 厚揚げとレタスのみそ汁 グレープフルーツ	マカロニココア 牛乳	パイ菓子	米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、生揚げ、みそ、きな粉	グレープフルーツ、もやし、レタス、人参、しめじ、チンゲンサイ、スリムネギ、塩昆布
15	火	クラッカー	ごはん	おろしハンバーグ　粉ふき芋 高野豆腐とかぶのみそ汁 夏みかん缶	ヨーグルト和え	せんべい 麦茶	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉	プレーンヨーグルト、豚ひき肉、調製豆乳、みそ、ホイップクリーム、凍り豆腐	玉ねぎ、なつみかん缶、もも缶、大根、バナナ、かぶ、いちご、ねぎ、かぶ・葉
16	水	ビスケット	ごはん	チンジャオロース わかめスープ バナナ	みそポテト 牛乳	サンドビスケット	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま、赤みそ	バナナ、赤ピーマン、もやし、ピーマン、たけのこ、ねぎ、コーン、わかめ、生姜
17	木	サンドビスケット	ごはん	わかめご飯　ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物　沢煮椀 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳	ぶどうゼリー	米、バウムクーヘン、砂糖	牛乳、ぶり、豚こま	オレンジ、かぼちゃ、人参、たけのこ、さやえんどう、切干大根、干ししいたけ
18	金	ヨーグルト	ごはん	中華風チキン カラフルピーマン 中華スープ　バナナ	お好み焼き 牛乳	せんべい	米、小麦粉、マヨドレ、油、ごま油、天かす、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚こま、ベーコン	バナナ、もやし、黄ピーマン、チンゲンサイ、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、スリムネギ、生姜、青のり
19	土	チーズ	ごはん	鶏肉の炒め物 えのきスープ オレンジ	カステラ 牛乳		米、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、玉ねぎ、しめじ、コーン、人参、えのきたけ、わかめ
21	月	野菜ジュース	ごはん	タンドリーかじき コロコロソテー 野菜スープ　バナナ	ナポリタン 牛乳	パイ菓子	米、スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油、油	牛乳、かじき、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、人参、みずな、アスパラガス、ブロッコリー、しめじ、コーン、ピーマン
22	火	クラッカー	ごはん	肉じゃが キャベツのみそ汁 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	せんべい 麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、しらたき、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚こま、みそ、油揚げ	オレンジ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、グリンピース
23	水	ビスケット	ごはん	厚揚げのみそ炒め 麩のすまし汁 バナナ	せんべい (チーズ) カルピス	サンドビスケット	米、星たべよ、春雨、砂糖、豆麩、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚こま、カルピス、ベビーチーズ、赤みそ	バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、いんげん、わかめ、にんにく、生姜
24	木	せんべい	ごはん	さわらのみそ照り焼き たたきごぼう風　かぶのすまし汁 グレープフルーツ	バターシュガートースト 牛乳	ももゼリー	米、食パン、グラニュー糖、砂糖、すりごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、油揚げ、無塩バター、みそ	グレープフルーツ、ごぼう、かぶ、ねぎ、人参、わかめ、生姜
25	金	のむヨーグルト	めん	菜の花うどん さつまいもろこし天 いちご　[日本]	たけのこごはん 麦茶	せんべい	うどん、米、さつまいも、小麦粉、揚げ油	鶏もも肉、油揚げ	いちご、なばな、たけのこ、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン
26	土	チーズ	ごはん	豚肉の塩昆布炒め 小松菜スープ バナナ	ももゼリー (せんべい) 牛乳		カップゼリー、米、油、ごま油、ごま	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、塩昆布
28	月	せんべい	ごはん	かれいの田楽焼き キャベツのごま酢和え まいたけのすまし汁　オレンジ	クリームワッフル 豆乳飲料	パイ菓子	米、ペアクリームワッフル、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま	調製豆乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ	オレンジ、キャベツ、人参、まいたけ、小松菜、コーン
29	火			昭和の日					
30	水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ バナナ	麩ラスク 牛乳	サンドビスケット	米、焼麩、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、赤みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、コーン、えのきたけ、グリンピース、わかめ、干ししいたけ、生姜

※（　　）内の献立は、以上児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%）	460	15~23	10.2~15.3	1.5
予定献立栄養量	470	17.9	14.1	1.6
3歳以上児目標（45%）	576	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	554	21.9	17.4	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

4月　きゅうしょくだより

令和7年度　4月
名取みたぞのこども園

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。ご入園・ご進級おめでとうございます。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。

給食室に声をかけてください！

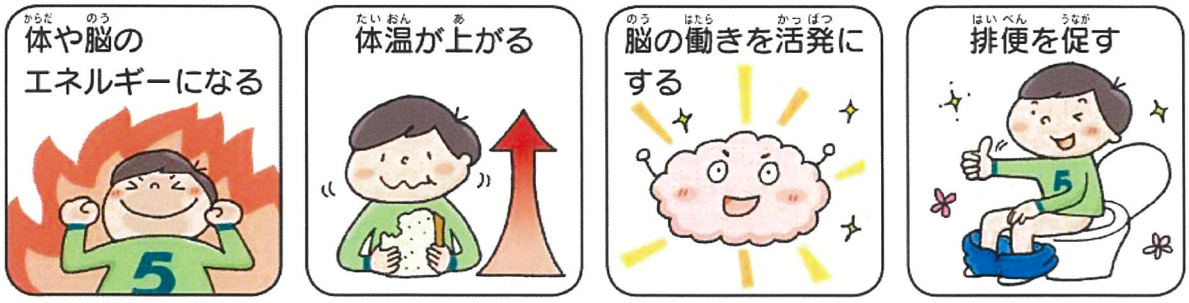
毎日の食事づくり、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、栄養のバランスもとれる食事って・・・。ちょっと悩んだときは給食室に気軽にお声がけください♪ヒントになるようなこと、レシピをお伝えできるかもしれません。子どもの食事の悩みは尽きません。少しでも悩みが改善できるよう協力させていただきます。

世界のメニュー始めます！

今年度は毎月、世界各地のメニューを取り入れていきたいと思います。わたしたちが住んでいる日本以外の料理や食材に触れて世界を旅行した気分を味わってもらえたら嬉しいです^^

4月は日本
世界旅行の出発地点は日本！！
入園・進級で新しい環境でも安心して食事できるように慣れ親しんだ味で楽しい給食にしていきましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

一日の始まりに良いスタートを切ることが生活リズムの見直しにつながります！

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」