

4月 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心とむ季節、新年度になりました。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。食は心の糧でもあります。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、よろしくお願いします。

朝ご飯を食べる習慣をつけよう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食を食べないとボーとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことが出来ません。また、1回の量があまり多く食べられないお子さんにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



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。



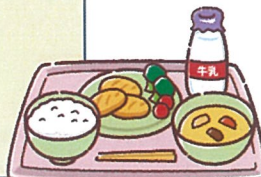
③ビタミン、ミネラル類

(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、
子ども1日の栄養給与目標の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。

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



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。

4月 予定献立表

令和7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	火	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのパン粉焼き ジャがいものきんぴら なめこと豆腐のみそ汁 パナナ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、たら、豆腐、豚肉、ハム、み そ、干しエビ、青のり	米、じゃがいも、焼きそば麺、サラ ダ油、ごま油、パン粉、砂糖	バナナ、キャベツ、こまつな、もや し、ねぎ、にんじん、なめこ、ビー マン、にんにく
2	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	キッズビビンバ わかめスープ パイナップル	(牛乳) いちごジャムサンド	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	米、食パン、サラダ油、ごま油、砂 糖	パイナップル、もやし、ほうれん草、 にんじん、コーン、イチゴジャム、ね ぎ、
3	木	牛乳 カルシウムせん	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 グレープフルーツ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豆腐、豚挽き肉、ツナ、み そ、ひじき	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	グレープフルーツ、ほうれん草、に んじん、玉ねぎ、万能ねぎ
4	金	牛乳 ウエハース	ごはん	赤魚のごま焼き 切り干し大根のうま煮 小松菜とにんじんのみそ汁 オレンジ	プリンアラモード	赤魚、ホイップクリーム、油揚げ、み そ	米、砂糖	オレンジ、にんじん、もやし、こまつ な、切り干し大根、ごま
5	土	牛乳 甘辛せんべい	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 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、しらす、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	グレープフルーツ、チンゲン菜、こ まつな、えのきたけ、にんじん
7	月	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 中華スープ オレンジ	(牛乳) マカロニトマト煮	牛乳、鶏肉、豚挽き肉、わかめ、焼 きのり	米、マカロニ、じゃがいも、サラダ 油、片栗粉、砂糖	オレンジ、にんじん、もやし、たまね ぎ、トマト缶、玉ねぎ、さやえんどう、 にんにく、しょうが
8	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	カレイの磯辺焼き 小松菜のごま和え 厚揚げと大根のみそ汁 パイナップル	(牛乳) 芋もち	牛乳、たら、厚揚げ、ツナ、みそ、 青のり	じゃがいも、米、片栗粉、米粉、サラ ダ油、砂糖、ごま	パイナップル、だいこん、こまつな、にん じん
9	水	牛乳 ビスケット	食パン	豆腐のミートソース焼き ブロッコリーのチキンサラダ グレープフルーツ	(牛乳) さけわかめおにぎり	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ささみ、さけ、 わかめ	米、食パン、サラダ油、片栗粉、ご ま	ホールトマト、グレープフルーツ、た まねぎ、ブロッコリー、にんじん、 ビーマン、コーン、にんにく
10	木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 ジャがいもとわかめのみそ汁 パナナ	(牛乳) 大学いも	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	さつまいも、米、じゃがいも、サラダ 油、砂糖、ごま	バナナ、白菜、玉ねぎ、ねぎ、えの きたけ、しらたき
11	金	牛乳 サンドビスケット	ごはん	たらの照り焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	(牛乳) スティックパン	牛乳、たら、豆腐、豚挽き肉、み そ、わかめ	米、小麦粉、バター、砂糖	オレンジ、ほうれん草、バナナ、に んじん、ねぎ
12	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	厚揚げの炒め物 豆乳汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、厚揚げ、豆乳、豚挽き肉、み そ	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	バナナ、玉ねぎ、にんじん、だいこ ん、チンゲン菜、えのきたけ、にら、
14	月	牛乳 サンドせんべい	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) さつまいものりんご煮	牛乳、豆腐、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも、サラダ 油、砂糖、ごま	パイナップル、玉ねぎ、りんご、にん じん、ブロッコリー、レモン果汁
15	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	赤魚の香り焼き 小松菜とツナのごま和え 玉ねぎのみそ汁 パナナ	(牛乳) 豆乳きな粉フレンチ トースト	牛乳、赤魚、豆乳、卵、ツナ、きな 粉、みそ、油揚げ	米、食パン、片栗粉、サラダ油、砂 糖、バター、ごま	バナナ、玉ねぎ、こまつな、にんじ ん、にんにく、しょうが
16	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	ミートローフ マッシュポテト きのことスープ オレンジ	(牛乳) チキンピラフ	牛乳、豆腐、豚挽き肉、卵、豆乳、 ひじき	米、食パン、じゃがいも、パン粉、サ ラダ油、コーンフレーク	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、に んじん、しめじ、さやえんどう
17	木	ゼリー	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 にんじんのシンプルサラダ じゃがいもとえのきのすまし汁 パナナ	牛乳 ベアークリームワッフル	牛乳、卵、ツナ、わかめ	米、じゃがいも、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
18	金	牛乳 カルシウムせん	ごはん	たらのケチャップ和え 添え野菜 豚肉と白菜のみそ汁 キウイ	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、たら、卵、チーズ、豚肉、み そ	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、ごま油、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、白 菜、にんじん、ねぎ、コーン
19	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	肉じゃがが なめこのみそ汁 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
21	月	牛乳 ビスケット	ごはん	カレイの煮つけ ほうれん草とえのきのお浸し 大根と豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 五平もち	牛乳、かれい、豆腐、みそ、油揚げ	米、砂糖	グレープフルーツ、ほうれん草、だ いこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが
22	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豆腐と青菜のチャンプルー チキンスープ パナナ	(牛乳) ポテトのキャベツ焼き	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、干し エビ、かつお節、青のり	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、 ごま油	バナナ、チンゲン菜、キャベツ、か ぶ、かぶの葉、にんじん
23	水	牛乳 クッキー	ごはん	誕生会 チャーハン 鶏肉の中華焼き ブロッコリーのおかか和え ワンタンスープ いちごゼリー	(牛乳) きつねうどん	牛乳、鶏肉、豚肉、ホイップクリ ーム、油揚げ、みそ、かつお節	米、うどん、ワンタンの皮、サラダ 油、砂糖	寒天、ブロッコリー、チンゲン菜、玉 ねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、ビー マン、えのきたけ
24	木	チーズ	ごはん	肉団子の酢豚風 チンゲン菜ともやしのみそ汁 オレンジ	牛乳 ツナサンド	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、チーズ、 わかめ	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、 サラダ油、砂糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、チン ゲン菜、もやし、しいたけ、ねぎ、 ビーマン
25	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらの五目とろみ煮 かきたま汁 パイナップル	カラフルゼリー	たら、卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、コー ンフレーク	パイナップル、玉ねぎ、にんじ ん、コーン、ビーマン、ねぎ、寒天、 しょうが
26	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜の磯和え たまねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、みそ、わかめ、青のり	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	バナナ、キャベツ、チンゲン菜、玉 ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょう が
28	月	牛乳 カルシウムせん	スバゲ ティ	和風スバゲティ ブロッコリーのサラダ オレンジ	じゃこごまおにぎり	牛乳、卵、ベーコン、しらす、ハム、 かつお節、青のり	米、スバゲティ、マヨネーズ、サラダ 油、ごま	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、しめ じ、ブロッコリー、マッシュルーム、 万能ねぎ、えのきたけ、
29	火			昭和の日				
30	水	ヨーグルト	ごはん	八宝菜 五目汁 キウイ	牛乳 コロコロ揚げ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、きな粉、ヨー グルト	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま 油、片栗粉、サラダ油	白菜、キウイ、にんじん、玉ねぎ、ね ぎ、しめじ、たけのこ、しいたけ、きく らげ、しょうが、にんにく

※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	20.4	16.8	1.5
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	589	24.7	20.2	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。