

給食だより4月



心身共に著しい成長を見せてくれる乳幼児期、子ども達が健康で楽しい園生活が送れるように、栄養のバランスがとれ、子ども達に喜ばれる食事作りを心がけていきたいと思ひます。




住吉台こども園の食育全体目標

楽しく食べる子ども～食を営む力の基礎を培う～



具体的には・・・

- ★温かいご飯や、バリエーション豊かな給食を提供していきます。
- ★いろいろな食品を取り入れ、素材の味を生かした味付けを心がけます。
 - ★旬の食材を使用し、季節感のある食事にします。
 - ★個々に合わせた切り方、盛り付け方に配慮します。
- ★クラス配膳を行い通常の給食や行事食が楽しめるように工夫しています。
- ★調理保育や野菜栽培などを通し、食べ物に対する興味、関心、親しみが持てるようにします。
-  ★食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせます。
- ★感染症対策や衛生面には十分注意をはらい、安全な食事を提供します。



月に一度、お誕生日会メニューが出ます。その月の行事食や旬の食材を取り入れています。楽しみにしててください♪

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での生活や活動に支障が出たり、イライラしやすく、お友達とけんかをすることもあります。

2026年4月



献立表



住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ウエハース 牛乳	ごはん 春キャベツの回鍋肉 きゅうりとささみの和え物 オレンジ	チヂミ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、 砂糖、マヨネーズ、油、ごま、ご ま油、ごま	豚肉(もも)、鶏ささ身、赤みそ、 牛乳	オレンジ、きゅうり、キャベツ、 緑豆もやし、にんじん、にんじ ん、にら	せんべい 牛乳
02 木	せんべい 牛乳	味噌ラーメン シャレン豆腐 甘夏 	ココアワッフル 牛乳 以：せんべい	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、えび、赤み そ、牛乳、牛乳	なつみかん、にんじん、キャベ ツ、緑豆もやし、ねぎ、チンゲン サイ、コーン缶	ビスケット
03 金	塩せんべい 湯冷まし	ごはん タラの香味焼き さつまいもサラダ 小松菜塩昆布和え パイナップル	フルーツヨーグルト 以：ウエハース	米、さつまいも、マヨネーズ、 油、砂糖	たら、ヨーグルト(無糖)、ホイッ プクリーム	パイナップル、こまつな、にんじ ん、りんご、もも缶、みかん缶、 バナナ、きゅうり、ねぎ、塩こん ぶ	ビスケット
04 土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 オクラとわかめの酢の物 バナナ	ビスケット せんべい 牛乳	米、しらたき、砂糖、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、しらす干 し、牛乳、牛乳	バナナ、はくさい、きゅうり、に んじん、オクラ、ねぎ、いんげ ん、カットわかめ	
06 月	せんべい 湯冷まし	ごはん 赤魚のみぞれ煮 スナックエンドウ添え 油麩とキャベツの味噌汁 バナナ	青のりフライド ポテト	フライドポテト、米、マヨネー ズ、焼ふ、油、砂糖	あこうだい、白みそ	バナナ、キャベツ、だいこん(お ろし)、にんじん、スナックえん どう、万能ねぎ、あおのり	甘辛せんべい 牛乳
07 火	せんべい 牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮込み もやしとチーズの和え物 グレープフルーツ	ひじきごはん	米、食パン、じゃがいも、油、三 温糖	鶏もも肉、チーズ、かつお節、牛 乳	グレープフルーツ、緑豆もやし、 にんじん、たまねぎ、トマト、フ ロココリー、きゅうり、にんじん	せんべい
08 水	クッキー 牛乳	ごはん 八宝菜 味噌汁 バナナ	きな粉トースト 	米、食パン、片栗粉、砂糖、砂 糖、油、ごま油	豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ、き な粉、無塩バター、牛乳、牛乳	バナナ、はくさい、にんじん、た まねぎ、さやえんどう、ねぎ	青のりせんべ い 牛乳
09 木	揚げせんべい 牛乳	ごはん 親子煮 ナムル風ツナサラダ パイナップル	しっとりおからケーキ 牛乳 以：せんべい	米、油、ごま油、ごま	卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛 乳、牛乳、おから	パイナップル、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、きゅうり、いんげ ん	ビスケット 牛乳
10 金	ウエハース 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ グレープフルーツ 	さつまいももち	米、さつまいも、片栗粉、片栗 粉、砂糖、三温糖、油、ごま、ご ま油、砂糖	木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、 赤みそ、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、 きゅうり、チンゲンサイ、たまね ぎ、コーン缶、万能ねぎ	せんべい
11 土	塩せんべい 牛乳	ごはん 豚肉と大根の炒め煮 小松菜の納豆和え バナナ	クッキー ソフトせんべい 牛乳	米、さといも、砂糖、油	豚肉(もも)、挽きわり納豆、かつ お節、牛乳	バナナ、だいこん、こまつな、に んじん、緑豆もやし、ごぼう、さ やえんどう	
13 月	甘辛せんべい 湯冷まし	焼うどん マセドアンサラダ キャベツとかにかまのスープ グレープフルーツ	ウインナーとチーズ蒸しパン 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、ホット ケーキ粉、マヨネーズ、ごま油、 砂糖、油、油	牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼ こ、卵、チーズ、ウインナーソー セージ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、コーン缶、 きゅうり	ビスケット 牛乳
14 火	ビスケット 湯冷まし	ごはん 鶏の竜田揚げ フロココリーのカレーマヨ和え 芋煮汁 バナナ	マカロニきな粉 以：牛乳	米、さといも、片栗粉、油、マヨ ネーズ、砂糖、マカロニ	鶏もも肉、豚肉(もも)、木綿豆 腐、赤みそ、きな粉	バナナ、にんじん、フロッコ リー、はくさい、だいこん、ごほ う、ねぎ	せんべい 野菜ジュース
15 水	サンドせんべい 牛乳	食パン タラのパン粉焼 スナックエンドウ添え 春雨サラダ ヨーグルト	バナナケーキ 牛乳	食パン、ホットケーキ粉、砂糖、 砂糖、パン粉、はるさめ、ごま 油、油	ヨーグルト(無糖)、たら、牛乳、 卵、ハム	キャベツ、バナナ、スナックえん どう、にんじん、きゅうり	塩せんべい
16 木	サンドビスケット 牛乳	ごはん カレーライス コールスローサラダ グレープフルーツ	今川焼き 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏ひき肉、ハム、牛乳、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、きゅうり	クッキー
17 金	せんべい 湯冷まし	ごはん 豚肉としめじの卵炒め カルシウムたっぷりサラダ バナナ	お好み焼き	米、小麦粉、油、砂糖、マヨネー ズ、片栗粉、油、ごま	卵、卵、ベーコン、ゆで大豆、 チーズ、しらす干し、かつお節	バナナ、にんじん、しめじ、キャ ベツ、キャベツ、こまつな、いん げん、ねぎ、たまねぎ	ソフトせんべ い
18 土	ビスケット 牛乳	ごはん 生揚げの味噌炒め 大根サラダ グレープフルーツ	甘辛せんべい ビスケット 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、ごま	生揚げ、豚肉(もも)、ハム、赤み そ、牛乳、牛乳	グレープフルーツ、だいこん、た まねぎ、にんじん、きゅうり、い んげん	
20 月	せんべい 湯冷まし	五目うどん 白身魚の磯辺焼き ほうれん草のお浸し りんご	コロコロ揚げ 牛乳	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、 油、油	たら、鶏もも肉、凍り豆腐、きな 粉、かまぼこ、かつお節、牛乳	りんご、にんじん、ほうれんそ う、はくさい、カットわかめ、あ おのり	ウエハース 牛乳
21 火	クッキー 牛乳 	【誕生会メニュー】ゆかりごはん ハンバーグ 添えナポリタン フロココリーのツナサラダ キウイ 	マーブルケーキ	米、スバゲティ、小麦粉、砂糖、 砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油 漬缶、卵、無塩バター、ホイップ クリーム、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、フ ロココリー、トマトペースト、 ピーマン、コーン缶、にんじん	せんべい 牛乳
22 水	プリン 湯冷まし	食パン チーズ入り卵焼き トマトとオクラのサラダ ポトフ風スープ バナナ	筍ごはん 牛乳	食パン、米、じゃがいも、ごま、 ごま	卵、牛乳、ウインナーソーセー ジ、油揚げ、チーズ、牛乳	バナナ、トマト、にんじん、オク ラ、ピーマン、にんじん、たけの こ、フロココリー、かぶ	甘辛せんべい
23 木	ビスケット 牛乳	ごはん カレイの煮魚 小松菜の和え物 たっぷり野菜のすまし汁 乳酸菌飲料	ツナコーントースト 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	ショア マスカット、かれない、ツ ナ油漬缶、かつお節、牛乳、牛乳	こまつな、だいこん、にんじん、 はくさい、コーン缶	サンドせんべ い 牛乳
24 金	せんべい 牛乳	ごはん 肉じゃが カミカミサラダ グレープフルーツ	カステラ 牛乳 以：塩せんべい	米、しらたき、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油、ごま	豚肉(もも)、牛乳、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たま ねぎ、い んげん、チンゲンサイ、さやえんどう、切り 干しだいこん、刻みこんぶ	ビスケット
25 土	甘辛せんべい 牛乳	ごはん チンジャオロース トマトとしらすの和え物 バナナ	しょうゆせんべい ビスケット 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	豚肉(もも)、しらす干し、牛乳、 牛乳	バナナ、トマト、ピーマン、にん じん、たけのこ、赤ピーマン、ね ぎ、こまつな、カットわかめ	
27 月	サンドせんべい 牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ ほうれん草とコーンのソテー 甘夏	やきいも 以：牛乳	米、片栗粉、油、さつまいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、えび、卵、 しらす干し、牛乳	なつみかん、ほうれんそう、にん じん、コーン缶	ソフトせんべ い
28 火	塩せんべい 湯冷まし	ごはん カレイの照り焼き 青菜の磯和え ほうとう グレープフルーツ	バームクーヘン 牛乳 以：せんべい	米、ゆでうどん、砂糖、油	かれない、鶏もも肉、赤みそ、油揚 げ、牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそ う、にんじん、はくさい、しめ じ、かぼちゃ、ねぎ、焼きのり	ビスケット
30 木	サンドせんべい 牛乳	ハヤシライス 大根サラダ りんご 	プリンパフェ風 以：クッキー	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ハム、ホイッ プクリーム、牛乳	りんご、だいこん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、グリーンピース	せんべい 牛乳
(以：) のついている献立は3歳以上児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のでご了承ください。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標				510	17~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量				469	17.9	15.6	1.3
3歳以上児目標				570	19~29	13~19	1.5未満
予定献立栄養量				501	19.3	15.2	1.3

