

# 4月 きゅうしょくだより

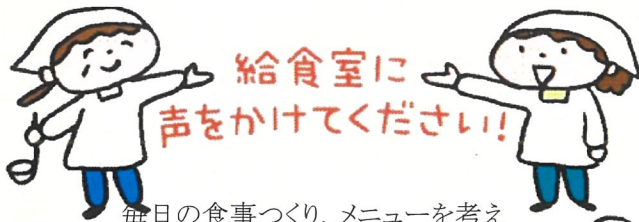
令和8年度 4月  
名取みたぞのこども園



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。

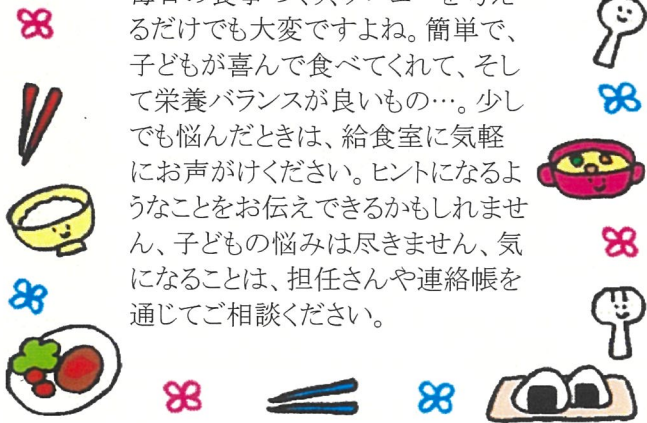
給食では好きなもの、食べ慣れたものだけではなく、苦手なものや初めて食べるメニューも出てきます。今年度もいろいろな食材や料理を提供し、安全・安心な美味しい給食づくりを心掛け、日々成長する子どもたちの力になるように努めてまいります。今年度もよろしくお願ひいたします。

★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。



給食室に  
声をかけてください!

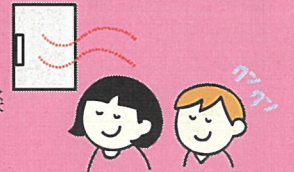
毎日の食事づくり、メニューを考えるだけでも大変ですよ。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。少しでも悩んだときは、給食室に気軽にお声がけください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません、子どもの悩みは尽きません、気になることは、担任さんや連絡帳を通じてご相談ください。



## 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、



【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。



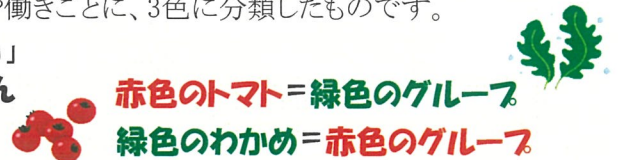
## 三食食品群ってなんだろう？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえましょう！

ポイント💡 見た目の色ではなく、力の色！

こども園の給食には3つのグループの食べ物が入っています。子どもたちには、主食・主菜・副菜といった概念はまだ難しいですよ。そこで登場するのが三食食品群です。三食食品群は食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

- 「赤はぐんぐん強くするための力」
- 「黄色は元気にお友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は病気を防ぐための力」



## 絵本からうまれた給食！ 4月は「ハンバーグ」

今年度は毎月、絵本に登場する料理やおやつを提供しようと思います。こどもたちが読んだことのある絵本、保護者の方も懐かしいと思う絵本、さまざま取り入れていきます。ぜひ、こどもたちと給食に出てきた料理の絵本を読んでみてください。

4月は「ハンバーグハンバーグ」「おべんとうバス」など多くの絵本に登場するハンバーグ。ほかにハンバーグが出てくる絵本がありましたら教えてください♪

# 4月 予定献立

令和8年度 名取みだそのこども園

					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)		
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			
1	水	のむヨーグルト	ごはん	五目チャンプル 春野菜のスープ バナナ	ごま塩ごはん 麦茶	せんべい	米、じゃがいも、ごま油、 片栗粉、黒ごま	木綿豆腐、豚こま、ベー コン	バナナ、人参、玉ねぎ、かぶ、 もやし、グリーンアスパラガ ス、キャベツ、にら、しいたけ
2	木	せんべい	ごはん	<b>祝</b> さわらのみかん風味焼き ほうれん草のごま和え さつま芋のみそ汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳	サンドビスケット	米、さつまいも、ホット ケーキ粉、砂糖、油、すり ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、 調製豆乳、みそ、わかめ	バナナ、グレープフルーツ、ほ うれん草、玉ねぎ、人参、みか ん果汁
3	金	ヨーグルト	ごはん	鶏のから揚げ 納豆和え 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳もち	パイ菓子	米、里芋、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納豆、油 揚げ、みそ、きな粉、刻み のり	オレンジ、人参、もやし、玉ね ぎ、小松菜、スリムネギ、生 姜
4	土	パイ菓子	ごはん	中華丼 えのきスープ バナナ	ブチケーキ 牛乳		米、ブチケーキ、ごま油、 ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま、わかめ	バナナ、白菜、玉ねぎ、チン ゲンサイ、コーン、人参、しい たけ、えのきたけ、生姜
6	月	クラッカー	ごはん	鮭の煮つけ ごぼうサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ	クリームワッフル 牛乳	ももゼリー	米、クリームワッフル、 じゃがいも、マヨドレ、砂 糖、すりごま	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	オレンジ、玉ねぎ、人参、ごぼ う、きゅうり、えのきたけ、ス リムネギ、コーン
7	火	サンドビスケット	ロール パン	チキンのトマト煮 春野菜の豆乳スープ バナナ	肉みそおにぎり 麦茶	せんべい	米、ロールパン、じゃがい も、砂糖、油、片栗粉	調製豆乳、鶏もも肉、豚ひ き肉、ベーコン、赤みそ	バナナ、玉ねぎ、ブロッ コリー、トマト、グリーンアスパ ラガス、しめじ、黄ピーマン
8	水	のむヨーグルト	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	みそポテト 牛乳	せんべい	じゃがいも、米、春雨、 油、ごま油、片栗粉、砂 糖、ごま	牛乳、生揚げ、豚こま、赤 みそ	グレープフルーツ、人参、玉ね ぎ、白菜、チンゲンサイ、ピー マン、生姜
9	木	せんべい	ごはん	ぶりの照り焼き ただきごぼう風 高野豆腐とかぶのみそ汁 オレンジ	わかめうどん 牛乳	ビスケット	うどん、米、すりごま、砂 糖	牛乳、ぶり、みそ、高野豆 腐、わかめ	オレンジ、玉ねぎ、かぶ、ごぼ う、人参、ねぎ、コーン
10	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 みかんゼリー	豆腐ドーナツ 豆乳飲料	パイ菓子	カップゼリー、米、ホット ケーキ粉、揚げ油、砂糖、 ごま	調製豆乳、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、わかめ	人参、たけのこ、オクラ、しい たけ、きぬさや
11	土	パイ菓子	ごはん	麻婆茄子丼 豆腐の中華スープ オレンジ	ハッピーターン 牛乳		米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、赤みそ	オレンジ、なす、もやし、ほら れん草、人参、ピーマン、生姜
13	月	ビスケット	ごはん	かれの煮つけ もやしの塩昆布和え 豚汁 グレープフルーツ	マカロニココア 牛乳	みかんゼリー	米、マカロニ、里芋、しら たき、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、 豚こま、みそ、きな粉、塩 昆布	グレープフルーツ、もやし、白 菜、人参、チンゲンサイ、ごぼ う、スリムネギ
14	火	サンドビスケット	ごはん	トハンバーグ こぶさき かぶのすまし汁 いちご	ヨーグルト和え	せんべい りんごジュース	米、じゃがいも、パン粉、 砂糖	プレーンヨーグルト、豚ひき 肉、絹ごし豆腐、豆乳、ホイッ プクリーム、油揚げ、わかめ	いちご、玉ねぎ、もも、みか ん、バナナ、かぶ、ねぎ
15	水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	カステラ 牛乳	せんべい	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、赤みそ、わかめ	バナナ、玉ねぎ、もやし、人 参、ねぎ、コーン、グリーンピ ース、しいたけ、生姜
16	木	せんべい	ごはん	さわらのみそ照り焼き さつまいもの煮物 沢煮焼 オレンジ	麸ラスク 牛乳	サンドビスケット	米、さつまいも、焼麩、グ ラニュー糖、砂糖、無塩バ ター	牛乳、さわら、豚こま、み そ	オレンジ、人参、たけのこ、さ やえんどう、切干大根、しい たけ、生姜
17	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	海苔巻き 麦茶	パイ菓子	米、ごま油、ごま、油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、 ベーコン、ハム、ツナ水 煮、糸がき、刻みのり	バナナ、もやし、黄ピーマン、チ ンゲンサイ、赤ピーマン、ピー マン、玉ねぎ、しいたけ、生姜
18	土	パイ菓子	ごはん	豚肉の塩昆布炒め 小松菜スープ オレンジ	クリームワッフル 牛乳		米、ベアクリームワッフル、 油、ごま、ごま油	牛乳、豚こま、木綿豆腐、 塩昆布	オレンジ、玉ねぎ、もやし、人 参、小松菜
20	月	クラッカー	ごはん	タンダーリーかじき ココロソテー 野菜スープ バナナ	バナナとほうれん草の 蒸しパン 牛乳	ももゼリー	米、ホットケーキ粉、マヨ ドレ、オリーブ油、油	牛乳、かじき、調製豆乳	バナナ、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、みずな、グリーンアスパラガ ス、ブロッコリー、しめじ、コー ン
21	火	サンドビスケット	ごはん	肉じゃが キャベツのみそ汁 オレンジ	きのこパスタ 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、スパゲ ティ、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚こま、油揚げ、み そ、ベーコン	オレンジ、玉ねぎ、人参、キャ ベツ、ねぎ、しめじ、グリン ピース、えのきたけ
22	水	野菜ジュース	ごはん	家常豆腐 麸のすまし汁 バナナ	せんべい (チーズ) のむヨーグルト	せんべい	米、星たべよ、春雨、砂 糖、片栗粉、豆麩、ごま油	シリア、生揚げ、豚こま、 チーズ、赤みそ、わかめ	バナナ、人参、玉ねぎ、ピー マン、ねぎ、たけのこ、黒きくら げ
23	木	せんべい	ごはん	揚げ赤魚のおろしソース 小松菜のごま和え 根菜汁 グレープフルーツ	カレーポテト 牛乳	ビスケット	フライドポテト、米、里 芋、揚げ油、片栗粉、油、 砂糖、すりごま	牛乳、赤魚、みそ	グレープフルーツ、大根、人 参、小松菜、ごぼう、ねぎ
24	金	ヨーグルト	うどん	菜の花うどん さつまいもろこし天 いちご	たけのこご飯 麦茶	パイ菓子	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
25	土	パイ菓子	ごはん	鶏肉の炒め物 春雨スープ ヨーグルト	カステラ 牛乳		米、春雨、片栗粉、油、ご ま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参、 しめじ
27	月	ビスケット	ごはん	かれの田楽焼き キャベツのごま酢和え まいたけのすまし汁 オレンジ	みたらしいもち 牛乳	みかんゼリー	米、マッシュポテト、片栗 粉、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、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
28	火	サンドビスケット	ごはん	チンジャオロース けんちん汁 バナナ	お好み焼き 牛乳	せんべい りんごジュース	米、小麦粉、しらたき、マ ヨドレ、ごま油、油、天か ず、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、 油揚げ、青のり	バナナ、キャベツ、赤ピーマン、 ピーマン、たけのこ、大根、もや し、ねぎ、人参、ごぼう、スリム ネギ、生姜
29	水			<b>昭和の日</b>					
30	木	せんべい	スパゲ ティ	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのおかか和え かぶのコンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	サンドビスケット	米、スパゲティ、里芋、砂 糖、オリーブ油	豚ひき肉、木綿豆腐、糸が き、塩昆布	バナナ、玉ねぎ、ブロッ コリー、かぶ、人参、トマト、 コーン、ピーマン、スリムネギ

※ ( ) 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%)	574	18.7~28.7	14.9~22.9	1.6
予定献立栄養量	566	22.7	17.9	1.6
3歳以上児目標 (45%)	458	14.9~22.9	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量	478	18.1	14.1	1.3

◆は食育活動を行う予定です ♪ は絵本を取り入れた給食を提供する予定です ♪