

# 4月 給食だより

## ★ 音楽 ご入園・ご進級おめでとうございます。 ★ 音楽

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。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、よろしくお願いたします。

### 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。



#### ①炭水化物

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

筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。



#### 朝食に必要な栄養素

#### ③ビタミン、ミネラル類

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。



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%を給与することを目標としています。

#### 給与栄養目標量



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。

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。



#### 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





2026年4月

# 献立表

長命ヶ丘つくしこども園

日付	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	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	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜 かぶとわかめのすまし汁 りんご	(牛乳) いちごジャムサンド	米、食パン、片栗粉	牛乳、鶏肉、わかめ	りんご、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、マーマレード、かぶ・葉	牛乳 ビスケット
02 木	牛乳 カルシウムせん	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 バナナ	フルーツゼリー	米、じゃがいも、砂糖、 サラダ油	卵、ツナ、牛乳、わかめ、粉かんでん	バナナ、みかん缶、にんじん、ハインジ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう	牛乳 塩せんべい
03 金	牛乳 ウエハース	ごはん	ピーンズライス コールスローサラダ グレープフルーツ	(牛乳) バームクーヘン	米、サラダ油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、蒸し大豆、ツナ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しぶどう	牛乳 クッキー
04 土	牛乳 甘せんべい	ごはん	八宝菜 五目汁 オレンジ	牛乳 塩せんべい	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉	オレンジ、ほくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、椎茸、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく	
06 月	牛乳 クッキー	ごはん	かれのい磯辺焼き 小松菜のごま和え 厚揚げと大根のみそ汁 ハイナッブル	(牛乳) マカロニのトマト煮	米、マカロニ、米粉、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま	ツナ、かれい、豚肉、ツナ、みそ、粉チーズ、あおのり	ハイナッブル、だいごん、ごまつな、にんじん、トマト、たまねぎ、にんにく	揚げせんべい
07 火	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 中華スープ グレープフルーツ	(牛乳) 芋もち	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、あおのり、焼きのり、わかめ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しょうが	牛乳 サンドビスケット
08 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 オレンジ	さけわかめおにぎり	米、食パン、サラダ油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚肉、鶏肉、さけ、牛乳	ホールトマト、オレング、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく	牛乳 甘せんべい
09 木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 バナナ	(牛乳) 大学芋	さつまいも、米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、牛乳、わかめ	バナナ、ほくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しらたき	ゼリー
10 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 豆腐みそ汁 オレンジ	(牛乳) バナナケーキ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、みそ、かつお節、わかめ	オレング、ほうれん草、バナナ、にんじん、ねぎ	牛乳 ウエハース
11 土	牛乳 塩せんべい	ごはん	厚揚げのみそ炒め ごまつなとにんじんのすまし汁 りんご	牛乳 バームクーヘン	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	
13 月	牛乳 サンドせんべい	ごはん	豆腐と青菜のチャンプルー チキンスープ オレンジ	(牛乳) さつまいものりんご煮	米、さつまいも、砂糖、 サラダ油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、鶏肉、牛乳	オレング、りんご、チンゲンサイ、かぶ、えのきたけ、かぶ・葉、にんじん、レモン果汁	牛乳 甘せんべい
14 火	牛乳 甘せんべい	ごはん	あかうおの香り焼き 小松菜とツナのごま和え たまねぎみそ汁 バナナ	(牛乳) 豆乳きなこフレンチトースト	米、食パン、片栗粉、 サラダ油、バター、砂糖、 ごま	牛乳、あかうお、調整豆乳、卵、ツナ、きな粉、みそ、油揚げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 ウエハース
15 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 きのこのスープ りんご	チキンピラフ	米、食パン、じゃがいも、 パン粉、サラダ油、 コーンフレーク	木綿豆腐、豚肉、鶏肉、 卵、豆乳、牛乳、ひじき	りんご、たまねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にんじん、しめじ、さやえんどう	牛乳 クッキー
16 木	牛乳 塩せんべいせんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 チンゲン菜とにんじんのみそ汁 バナナ	(牛乳) ココロ揚げ	米、砂糖、片栗粉、 サラダ油	牛乳、豚肉、凍り豆腐、 きな粉、みそ、わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、ピーマン	牛乳 塩せんべい
17 金	牛乳 カルシウムせん	ごはん	たらけのクチャップあえ キャベツとコーンのナムル 豚肉と白菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) まんまるじゃが	じゃがいも、米、片栗粉、 サラダ油、砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、たら、卵、チーズ、 豚肉、みそ、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、ほくさい、にんじん、 ねぎ、コーン	牛乳 磯風味せんべい
18 土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	肉じゃが なめこみそ汁 オレンジ	牛乳 歌舞伎揚げ	じゃがいも、米、 サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、牛乳	オレング、たまねぎ、だいごん、にんじん、なめこ、 さやえんどう	
20 月	牛乳 ビスケット	ごはん	カレーの煮つけ ひじきの煮物 大根と豆腐みそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 五平餅	米、砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、かれい、木綿豆腐、 油揚げ、みそ、みそ、 ひじき	グレープフルーツ、だいごん、 にんじん、ねぎ、 さやえんどう、しょうが	牛乳 塩せんべい
21 火	牛乳 甘せんべい	ごはん	【誕生会メニュー】 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) ポテトのキャベツ焼き	米、マッシュポテト、 片栗粉、ワンタンの皮、 サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、 ホイップクリーム、豚肉、 みそ、干しえび、かつお節、 あおのり	キャベツ、いちご、かんでん、 ブロッコリー、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ピーマン、えのきたけ、 万能ねぎ	ヨーグルト
22 水	牛乳 クッキー	食パン	たらのパン粉焼き じゃが芋きんぴら かぶとベーコンのスープ煮 オレンジ	きつねうどん	じゃがいも、食パン、 ゆでうどん、 サラダ油、 バター、パン粉、 砂糖、ごま油	たら、ベーコン、 ハム、 油揚げ、牛乳	オレング、かぶ、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 にんじん、 かぶ・葉、 ピーマン、 にんにく	牛乳 サンドビスケット
23 木	ヨーグルト	ごはん	キッズピビンバ わかめスープ ハイナッブル	(牛乳) ベアクリームワッフル	米、 サラダ油、 ごま油、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、 鶏肉、 ヨーグルト、 わかめ	ハイナッブル、 もやし、 ほうれん草、 にんじん、 コーン、 ねぎ、 にんにく、 しょうが	牛乳 クッキー
24 金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草と豆腐のごま和え かぼちゃと大根のみそ汁 りんご	プリンアラモード	米、 サラダ油、 コーンフレーク、 ごま	豚肉、 木綿豆腐、 ホイップクリーム、 みそ、 牛乳、 ひじき	りんご、 たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれん草、 だいごん、 キャベツ、 ごま油、 しょうが	牛乳 磯風味せんべい
25 土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜の磯あえ たまねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 塩せんべい	米、 片栗粉、 砂糖、 サラダ油、 ごま	牛乳、 鶏肉、 みそ、 あおのり、 わかめ	バナナ、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 しょうが	
27 月	牛乳 カルシウムせん	ごはん	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ オレンジ	じゃこごまおにぎり	米、 スパゲティ、 マヨネーズ、 サラダ油、 ごま	卵、 ベーコン、 しらす干し、 ハム、 かつお節、 牛乳、 あおのり	オレング、 たまねぎ、 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	牛乳 塩せんべい
28 火	湯冷まし ゼリー	ごはん	ひじき入り麻婆豆腐 ほうれん草のツナ酢和え グレープフルーツ	(牛乳) いちごクレープ	米、 サラダ油、 三連糖、 片栗粉、 砂糖、 ごま油	牛乳、 木綿豆腐、 豚肉、 ツナ、 みそ、 ひじき	グレープフルーツ、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、 万能ねぎ	フルーチェ
29 水			昭和の日					
30 木	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのごまマヨ焼き 野菜豆 豆乳坦々スープ りんご	(牛乳) 焼きそば	米、 焼きそばめん、 小麦粉、 マヨネーズ、 ごま油、 砂糖、 サラダ油、 ごま、 すりごま	牛乳、 たら、 豆乳、 蒸し大豆、 豚肉、 豚ひき肉、 赤みそ、 干しえび、 刻みこんぶ、 あおのり	りんご、 にんじん、 キャベツ、 もやし、 ごまつな、 にんじん、 ピーマン、 しらたき、 万能ねぎ	牛乳 甘せんべい

※( ) のついでている献立は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	503	16~25	11~17	1.5
予定献立茶費量	495	20.6	17.1	1.5
3歳以上児目標	585	21~30	13~20	1.6
予定献立茶費量	580	24.5	20.1	1.7