

4月 給食だより

今月の目標 新しい環境に慣れ楽しく食事をしよう！！

令和8年 4月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1	水	ご飯 肉じゃが オクラ納豆 白菜のみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 白菜のみそ汁	豚肉 チーズ 納豆 厚揚げ じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース おくら 白菜 しめじ	牛乳 シュガーラスク	586
2	木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚ひき肉 豆腐 ねぎ 椎茸 人参 にはらほうれん草 もやし コーン缶 葉ねぎ	牛乳 人参蒸しパン	597
3	金	ちゃんぽんラーメン 焼き餃子 ごま和え	お粥 餃子風 トマト 野菜スープ	豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン缶 きくらげ ねぎ にはら菜種	牛乳 カルシウムおにぎり	555
4	土	ご飯 鯖の塩焼き すき煮昆布 じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 すき煮昆布 じゃが芋のみそ汁	鯖 さつま揚げ 油揚げ 昆布 椎茸 じゃが芋 トマト すき昆布 人参 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	564
6	月	ご飯 南瓜シチュー スペイン風オムレツ サラダ	お粥 鶏肉と南瓜煮 ゆで野菜 スープ	鶏肉 南瓜 人参 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー	ジョア せんべい	558
7	火	ご飯 たら煮付け ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	お粥 煮魚 ポテトサラダ風 みそ汁	たら 高野豆腐 厚揚げ じゃが芋 胡瓜 小松菜 しめじ わかめ ねぎ	牛乳 セサミバー	562
8	水	たけのこご飯 春キャベツのハンバーグ サラスパ すまし汁	お粥 ハンバーグ風 茹で野菜 すまし汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 豚肉 たけのこ スナック ブランドウ キャベツ 人参 玉ねぎ 胡瓜 トマト	牛乳 クッキー	603
9	木	ご飯 豆腐とえびのチリソース もやしのサラダ えのきのスープ	お粥 豆腐のあんかけ ゆで野菜 スープ	豆腐 えび カニカマ ねぎ 玉ねぎ もやし 胡瓜 人参 えのき 小松菜	牛乳 ふかし芋	566
10	金	山菜うどん 五目つくね 浅漬け	お粥 煮込みうどん つくね風 茹で野菜	鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 椎茸 えのき 山菜 ミックス ねぎ 玉ねぎ れんこん かぶ 胡瓜	牛乳 おかかチーズおにぎり	568
11	土	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき 豚汁	お粥 煮魚 ひじき煮 豚汁	ほっけ 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 トマト ひじき 人参 しいたけ れんこん ごぼう キャベツ	牛乳 お菓子	543
13	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン レーズン ミニトマト	牛乳 お菓子	571
14	火	ご飯 鮭の塩焼き 青梗菜の和え物 みぞれ汁	お粥 煮魚 お浸し みぞれ汁	鮭 豚肉 厚揚げ 青梗菜 もやし 人参 トマト えのき 大根 ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	583
15	水	親子丼 キャベツの甘酢和え けんちん汁	お粥 鶏のうま煮 茹で野菜 けんちん汁	鶏肉 豆腐 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 みつ葉 のり キャベツ 胡瓜 ごぼう ねぎ 大根 里芋	牛乳 キャロットゼリー	563
16	木	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	お粥 肉豆腐風 南瓜煮 すまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 小松菜 人参 トマト 大根 なめこ ねぎ	牛乳 お菓子	580
17	金	ミートソース シーフードサラダ オニオンスープ	お粥 ミートソース風 茹で野菜 スープ	ひき肉 チーズ ちくわ 卵 人参 玉ねぎ 人参 ピーマン 乾燥椎茸 えのき トマト缶 ブロッコ	牛乳 しらすおにぎり	570
18	土	ご飯 さんまの梅煮 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 キャベツのみそ汁	さんま さつまあげ 豚肉 油揚げ 人参 大根 椎茸 いんげん わかめ キャベツ しめじ	牛乳 お菓子	589
20	月	ご飯 ハヤシライス 具たくさんオムレツ 大豆和え	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 卵 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース 人参 ブロッコリー	ヨーグルト せんべい	588
21	火	ご飯 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	ご飯 煮魚 お浸し みそ汁	さば 卵 玉ねぎ 人参 枝豆 人参 ほうれん草 大根 なめこ ねぎ	牛乳 大学芋	575
22	水	ご飯 マカロニグラタン 大根サラダ モロヘイヤスープ	お粥 煮魚 大根サラダ風 スープ	卵 ウィンナー えび チーズ マカロニ 玉ねぎ レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー モロヘ	牛乳 マシュマロサンド	575
23	木	ご飯 豆腐チャンプル れんこんサラダ なめこ汁	お粥 豆腐チャンプル風 れんこんサラダ風 なめこ汁	豚肉 豆腐 卵 かにかま 春雨 椎茸 人参 にはら れんこん 胡瓜 コーン缶 ねぎ きくらげ	牛乳 ジャムサンド	592
24	金	焼きそば ゆで卵 野菜スティック わかめスープ	お粥 豚肉と野菜煮 ゆで野菜 スープ	豚肉 大豆 卵 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー ねぎ	牛乳 お菓子	532
25	土	ご飯 焼ししゃも 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	ししゃも ひき肉 油揚げ 高野豆腐 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 わかめ	牛乳 お菓子	560
27	月	ご飯 エッグカレー 福神漬け 花野菜サラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜 すまし汁	ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 福神漬け ブロッコリー カリフラワー ミニ	牛乳 お菓子	583
28	火	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 金平風 野菜いっぱいみそ汁	かれない ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 焼きおにぎり	577
30	木	ご飯 肉団子の甘露煮 春雨サラダ もずくスープ	お粥 肉団子風 お浸し もずくスープ	豆腐 ひき肉 卵 高野豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 青梗菜 もやし トマト もずく えのき ね	牛乳 カリカリ野菜バー	588

「早ね 早おき 朝ごはん」

夜更かしをしたため、朝起きられない。そして、朝ごはんを食べる時間がないため、朝ごはんを抜いてしまう…

寝て、起きて、食べて、この3つは密接に関連していて、どれか1つが崩れると、そこから悪循環に陥ってしまいます。

子どものころは、基本的な生活習慣が身につく大切な時期。また正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発育を助け、健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。まず家庭で、早寝早起きのルールをつくり、きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。

朝ご飯の効果！！

- 快適なお通じ！ 朝ごはんを食べると、腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- 体の活性化！ 朝ご飯の香りや、味わいなどいろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- 肥満防止！ 昼におなかがいっぱい、一度にたくさんを食べてしまうと、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。
- 脳のエネルギー！ 脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ご飯でエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり 活発に働きません。
- 生活習慣病を予防します！ 1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。

元気いっばいに過ごせるように、朝食はしっかり食べましょう！！

エネルギーは3歳以上児を目安で

午前のおやつについて 離乳食について
ちゅうりっぷ組では牛乳を 月齢に合わせて、
飲む園児には牛乳が出ます。 食材の形状や種類を
1才未満の園児には 変えています。
麦茶と、お菓子が出ます。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。