

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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						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		
1	火	ロールパン グレープフルーツ 白身魚のカリカリフライ 野菜のレモン蒸し コーンスープ	牛乳 ココアプマン ジェ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、コーンフレーク、米粉、コーンスターチ、油	牛乳、メルルーサ、豆乳	グレープフルーツ、ブロックリー、こまつな、コーン、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、レモン	牛乳	17	木	肉みそうどん 白身魚の香り蒸し すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 おはぎ	うどん、米、じゃがいも、もち米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、小豆、豚ひき肉、みそ、きな粉	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきだけ、ピーマン、しいたけ、しょうが	牛乳	
2	水	ごはん りんご 大葉とおかかの厚焼き卵 ブロックリーの白和え すまし汁	牛乳 さつまいものみ たらし団子	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ねりごま、ごま	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、ささ身、油揚げ、かつお節	りんご、にんじん、ブロックリー、えのきだけ、ねぎ、しそ	牛乳	18	金	キーマカレー ささみとキャベツのサラダ アスパラスープ バナナ	牛乳 かぼちゃクリーム ケーキ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ささ身	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、コーン、アスパラガス、キャベツ、かぼちゃ、にんにく	牛乳	
3	木	ごはん オレンジ 鶏肉さっぱり煮 さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳 メロンパン風 トースト	米、食パン(8枚切り)、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、バター	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、コーン、ねぎ	牛乳	19	土	食パン グレープフルーツ さわらのパン粉焼き じゃが芋チップ炒め クリームスープ	牛乳 さつまいもお焼き	さつまいも、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、パン粉、砂糖	豆腐、牛乳、さわら、豚ひき肉、チーズ	グレープフルーツ、クリームコーン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	牛乳	
4	金	マーボーめん れんこんのきんぴら はるさめスープ バナナ	牛乳 カレーピラフ	焼きそばめん、米、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、鶏肉、みそ	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、ピーマン、しょうが	牛乳	20	日							
5	土	ごはん オレンジ 肉豆腐 キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 シュガーパター トースト	米、食パン(8枚切り)、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ、バター	オレンジ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、きゅうり、えのきだけ	牛乳	21	月	ごはん りんご 揚げだし豆腐 大根のツナ和え みそ汁	牛乳 スイートポテト パン	米、食パン(8枚切り)、さつまいも、片栗粉、油、三温糖	豆腐、牛乳、ツナ缶、みそ、豚ひき肉、バター	りんご、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ	牛乳	
6	日								22	火	チキンライス オレンジ さけのポテトクリーム焼き ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳 かぼちゃもち	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、きな粉	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、かぼちゃ、こまつな、コーン、キャベツ	牛乳
7	月	ごはん オレンジ 豆腐のつくねのあんかけ 白菜のゆかり和え たけのこのすまし汁	牛乳 てりまヨトースト	米、食パン(8枚切り)、片栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐	はくさい、オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、コーン、のり、ひじき	牛乳	23	水	醤油ラーメン 豚肉のごま炒め チンゲン菜の昆布和え バナナ	牛乳 ふるふるみかん	焼きそばめん、砂糖、米粉、ごま、油、ごま油	豆腐、牛乳、豚肉、鶏肉	バナナ、みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、コーン、こまつな、レモン、塩こんぶ、にんにく、しょうが	牛乳	
8	火	トマトスパゲティ 厚揚げの炒め物 野菜スープ バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、生揚げ、ツナ缶、豚ひき肉、豆乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、もやし、こまつな、コーン、しめじ	牛乳	24	木	食パン グレープフルーツ ハンバーグ グリル野菜 キャベツスープ	牛乳 焼き豚おにぎり	食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、ブロックリー、キャベツ、えのきだけ、たまねぎ、コーン、にんじん、しいたけ	牛乳	
9	水	ごはん キウイフルーツ さばのエスニック煮 ほうれん草のナムル チキンスープ	牛乳 じゃがいものお焼き	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、さば、鶏ひき肉、しらす干し	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン、パプリカ、ピーマン	牛乳	25	金	ごはん オレンジ かじきのみぞれ煮 さっぱりポテトサラダ すまし汁	牛乳 ほうれん草入り どら焼き	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、あん、卵、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきだけ、ほうれん草	牛乳	
10	木	食パン グレープフルーツ ポークチャップ 粉ふき芋 豆乳スープ	牛乳 そぼろごはん	食パン、じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、豚ひき肉、しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、しょうが	牛乳	26	土	ミートソーススパゲティ 鶏肉のガーリック炒め 野菜スープ バナナ	牛乳 青菜のおにぎり	スパゲティ、米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、しらす干し、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、こまつな、セロリ、しいたけ、のり、塩こんぶ、にんにく	牛乳	
11	金	鶏肉の照り焼き丼 大根の甘酢和え さつま芋のみそ汁 りんご	牛乳 ブルーノのカスタード焼き	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、ごま、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ	りんご、だいこん、ブルーノ、こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ、しょうが	牛乳	27	日							
12	土	ごはん オレンジ 厚揚げの鶏そぼろ煮 きゅうりのゆかり和え かきたま汁	牛乳 バナナコーンフ レーク	米、コーンフレーク、メープルシロップ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、卵、ちくわ、みそ	オレンジ、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、わかめ	牛乳	28	月	ロールパン オレンジ 鶏肉のジンジャーボン酢蒸し かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 パリパリフルーツ	ロールパン、春巻きの皮、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、もも、きゅうり、こまつな、コーン、えのきだけ、レーズン、にんじん、パイナップル、たまねぎ、しょうが	牛乳	
13	日								29	火	<b>昭和の日</b>					
14	月	ごはん グレープフルーツ 豚肉のすき焼き風煮 ベイクド里芋 みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米、さといも、米粉、砂糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、みそ	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、えのきだけ、あおのり	牛乳	30	水	ごはん バナナ さわらのねぎ風味焼き 根菜の煮物 切干大根のみそ汁	牛乳 チーズクチャッ ポテト	じゃがいも、米、さといも、油、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、チーズ、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが	牛乳	
15	火	ロールパン バナナ 鶏肉ごまだれ唐揚げ 小松菜ともやしのサラダ 野菜スープ	牛乳 りんごゼリー	ロールパン、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、ゼラチン	バナナ、こまつな、りんごジュース、もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン、みかん、もも、もも、にんにく、しょうが	牛乳									
16	水	中華風親子丼 ブロックリーのおかか和え 中華スープ りんご	牛乳 あんクリームサ ンド	米、サンドイッチパン、三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、こしあん、鶏ひき肉、生クリーム、かつお節	りんご、ブロックリー、こまつな、にんじん、もやし、コーン、えのきだけ、しいたけ	牛乳	<p>★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。</p>								
												1ヶ月の平均エネルギー量				
												幼児：550kcal				
												乳児：440kcal				



# 食育だより

令和7年度4月



ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。子どもたちの元気な毎日を応援しています。

## 【今月の食育】

たんぽぽ組

6月からスタートします

さくら組

5月からスタートします

ほし組

5月からスタートします

つき組

5月からスタートします

たいよう組

5月からスタートします

## 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、食べるときのマナー、食べ物を大事にする気持ち、旬・食文化・栄養バランスなどの「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

当園では、保育園生活に慣れてくる時期から、月齢に合わせた食育を月に1回、年間を通して計画しています。食を通して子どもたちの成長を支えていけるよう努めています。

## 食育で目指す子どもの姿

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 食べものを話題にする子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども

## 旬の野菜

新たまねぎ、春キャベツ、たけのこ、アスパラガス など



**たけのこ**は、不溶性の食物繊維を含んでいるため、便通に効果的な上に腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物はえぐみが少なく、そのまま食べられます。時間が経つほどえぐみが出るため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れて茹で十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。



**アスパラガス**に含まれるアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。茹です、焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です。

