

4月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	入園・進級 おめでとございます 		1 野菜スティック	2 こざかなせんべい	3 ヨーグルト	4 豆乳ウエハース
昼食			チキンカレー きゅうりと竹輪の酢の物 りんごジュース	マーボー丼 みそ汁(白菜) ほうれん草のナムル	ごはん みそ汁(長ねぎ) 白身魚フライ 人参いりちー パイン缶	ツナサンド いんげんのごまマヨ和え みかん缶 ミルク
3時のおやつ			亀の甲せんべい バナナ ミルク	ビスコ りんご ミルク	タンナファクルー オレンジ ミルク	おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶
午前のおやつ	6 棒チーズ	7 動物ビスケット	8 せんべい	9 胚芽ビスケット	10 パナナ	11 ひじきスティック
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉の香味炒め オクラの和え物 黄桃	ごはん みそ汁(もやし) 鶏のから揚げ トマト 豆腐チャンプルー	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ 棒チーズ	ごはん みそ汁(ほうれん草) 照り焼きチキン ひじきのサラダ	ごはん ゆし豆腐 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め オレンジ	マーボーなす丼 みそ汁(キャベツ) りんご ミルク
3時のおやつ	マリービスケット りんご ミルク	大学芋 ミルク	味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶	ジャムサンド ミルク	シンプルサブレ ミルク	きな粉サンド 豆乳(フルーツ味)
午前のおやつ	13 はちャ棒	14 焼き芋	15 丸ボウロ	16 ビスコ	17 ハーベストセサミ	18 カルシウムせんべい
昼食	ポークカレー ごぼうサラダ きになる野菜	ごはん 手作りふりかけ 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー	マージンごはん イナムドゥッチ 麩チャンプルー 黄桃	ごはん みそ汁(白菜) 魚の和風あんかけ ポテトサラダ	お子様ランチ キャベツのスープ ミートローフ いちご ブロッコリー土佐和え	ドライカレー パイアの和え物 バナナ
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ ミルク	フレークバー ミルク	手作りちんすこう オレンジ ミルク	もちもちボールドーナツ ミルク	チーズケーキ 牛乳	芋けんぴ ミルク
午前のおやつ	20 ぼたぼた焼き	21 カルシウムウエハース	22 ヨーグルト	23 カル鉄スティック	24 豆乳(フルーツ味)	25 ミレービスケット
昼食	タコライス もずくスープ スティックきゅうり	ごはん みそ汁(山東菜) 鶏肉と大根の煮付け パイアのツナ和え オレンジ	ごはん 貝だくさんみそ汁 鮭のごまマヨ焼き トマトの和え物	ごはん みそ汁(冬瓜) 肉じゃが 白菜の和え物 パイン缶	ごはん みそ汁(大根) タンドリーチキン スタミナサラダ 黄桃	煮込みうどん キャベツの和え物 りんご ミルク
3時のおやつ	三月菓子 ミルク	マドレーヌ ミルク	ホットケーキ バナナ ミルク	きな粉ポテト りんご ミルク	お米de国産りんごのタルト ミルク	おにぎり(ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	27 マリービスケット	28 焼き芋	29	30 パナナ		
昼食	ごはん みそ汁(えのき) 鶏肉のラビゴットソースかけ ひじきの白和え	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のケチャップ和え 昆布いりちー 黄桃	しょうわ ひ 昭和の日 	ごはん みそ汁(キャベツ) 豚こま肉の照り焼き ブロッコリーの梅マヨ和え ヨーグルト		
3時のおやつ	ちんびん ミルク	黒糖バナナケーキ ミルク		イーシュー天ぷら 野菜ジュース		

給食だより4月号

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食へることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物
主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理



納入業者・食材の品質管理 調理室での衛生管理 調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防



作る側・発達に合わせた大きさや硬さに配慮 食べる側・落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる

3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食へることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食への意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 水	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、竹輪(無卵白)、◎加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、大根、◎バナナ
2 木	胚芽米、油、砂糖、ごま油、白煎りごま	豆腐、豚ひき肉、◎加工乳	ほうれん草、◎りんご、人参、もやし、玉ねぎ、白菜、しいたけ、コーン(冷凍)、長ねぎ、ねぎ
3 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、タルタルソース、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚バラ肉スライス、◎加工乳、◎ヨーグルト60g	人参、◎オレンジ、大根、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
4 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、◎胚芽米、マヨネーズ、すりごま(白)	シーチキン、○しらす干し、加工乳、◎焼きのり	いんげん(冷凍)、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
6 月	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ベーコン、◎加工乳、◎棒チーズ、プリンセスウィンナー	◎りんご、キャベツ、オクラ、コーン缶、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく
7 火	◎さつまいも、胚芽米、油、◎油、片栗粉、◎砂糖、◎黒煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、シーチキン、◎加工乳	もやし、トマト、キャベツ、人参、からし菜、ねぎ、しょうが、にんにく
8 水	◎胚芽米、スナグディ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、◎三温糖、オリーブ油、三温糖	合ひき肉、牛乳、◎シーチキン、◎味付けのり、棒チーズ	◎どうもろこし(皮むき)、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水無塩(カット)、スライスマッシュルーム水巻、きゅうり、コーン缶、パプリカ(黄)、ピーマン、ねぎ
9 木	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、◎超熟食パン(8枚切り)、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、竹輪(無卵白)、◎加工乳	ほうれん草、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき
10 金	胚芽米、◎小麦粉、◎無塩バター、◎三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、生鮭(切り身・骨無し)、棒かまぼこ、新玄	オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ、◎バナナ
11 土	胚芽米、◎食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、◎有塩バター、◎グラニュー糖、油、砂糖	豚ひき肉、加工乳、◎きな粉、◎豆乳(フルーツ味)	りんご、なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
13 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、◎グラニュー糖、白煎りごま、すりごま(白)、小麦粉	豚Bロース スライス、シーチキン、◎加工乳	玉ねぎ、人参、◎りんご、トマト、千切りごぼう、きゅうり、◎バナナ、◎レモン果汁
14 火	胚芽米、◎コーンフレーク(フレーン)、片栗粉、油、有塩バター、◎マーガリン、◎チョコクリスピー、三温糖、白煎りごま、新玄、◎焼き芋	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、◎加工乳、刻みのり	小松菜、冬瓜、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
15 水	胚芽米、◎小麦粉、◎油、◎三温糖、マージン(もろきり)、油、新玄	グーヤ(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、◎加工乳、プリンセスウィンナー	◎オレンジ、キャベツ、イナムドッチ用切りこんじゃく、さもやし、玉ねぎ、にら、干し椎茸
16 木	胚芽米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎タピオカでん粉、◎揚げ油、揚げ油、マヨネーズ、◎三温糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、◎絹ごし豆腐、◎牛乳、シーチキン、油揚げ、◎きな粉、◎加工乳	白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、ねぎ
17 金	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄	牛乳、合ひき肉、ベーコン、保乳(調理用)、◎牛乳(県産 成分無調整)	ブロッコリー(冷凍)、いちご、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
18 土	米、油	豚ひき肉、大豆水煮、◎加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、パパイア(千切り)、人参、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが、バナナ
20 月	胚芽米、◎小麦粉、◎三温糖、◎揚げ油、◎マーガリン、片栗粉、◎白煎りごま、油、三温糖	合ひき肉、もすく(塩蔵塩めき)、◎卵、タコライス用チーズ、◎加工乳	トマト、レタス、冬瓜、きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ
21 火	胚芽米、◎有塩バター、◎小麦粉、◎砂糖、◎アーモンドプードル、マヨネーズ、三温糖、新玄、◎カルシウムワエハースいろいろ	鶏手羽元、豆腐、◎卵、シーチキン、◎加工乳	大根、オレンジ、パパイア(千切り)、山東菜、ねぎ
22 水	胚芽米、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎無塩バター、すりごま(白)、新玄、◎油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、◎調製豆乳、グーヤ(豚うで肉)、ツナ水煮缶、◎加工乳、◎ヨーグルト60g、しらす干し	トマト、大根、きゅうり、山東菜、◎マーマレード、玉ねぎ、人参、パプリカ(黄)、◎バナナ
23 木	胚芽米、◎さつまいも、じゃがいも、◎砂糖、油、砂糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、◎きな粉、◎加工乳、わかめ(乾)	◎りんご、白菜、冬瓜、玉ねぎ、しらたき、にんじん、きゅうり、さやえんどう、ねぎ
24 金	胚芽米、油、三温糖、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、大豆水煮、フレーンヨーグルト、シーチキン、スライスレタ(冷凍)、◎豆乳(フルーツ味)、◎加工乳、わかめ(乾)	大根、レタス、きゅうり、ねぎ
25 土	ゆであどん、◎胚芽米、三温糖、◎白煎りごま、◎砂糖、◎ごま油	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、シーチキン、加工乳、だし用昆布	白菜、りんご、キャベツ、人参、しめじ、長ねぎ
27 月	胚芽米、◎ちんひんミックス、油、小麦粉、ねりごま、オリーブ油、三温糖、◎油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、◎加工乳、わかめ(乾)	人参、トマト、えのきたけ、玉ねぎ、きゅうり、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
28 火	胚芽米、◎小麦粉、◎無塩バター、◎粉黒糖、押麦、◎三温糖、三温糖、片栗粉、白煎りごま、油、新玄、◎焼き芋	キング(夫ぶら用切身)、卵、グーヤ(豚うで肉)、◎卵、豚三枚肉(皮なし)、刻み昆布、◎加工乳	冬瓜、人参、◎バナナ、切りこんにゃく、ねぎ
30 木	胚芽米、じゃがいも、◎小麦粉、◎揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚Bロース スライス、◎シーチキン、◎卵、ヨーグルト60g	◎アンパンマンやさいとりんご、ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、◎人参、◎にら、ねぎ、練り梅、◎バナナ