

令和8年度



4月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
昼食	日(月)		〈希望保育〉	〈希望保育〉	〈入園式〉 ポトフ 三色サラダ バナナ	わかめおにぎり うどん
15時					牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食	鶏肉の照り焼き ピーマン炒め わかめのみそ汁	肉豆腐 春野菜のみそ汁 バナナ	〈完全給食〉 中華丼 豆腐スープ オレンジ	たらのみそ焼き キャベツの おかか和え すまし汁	酢豚 切干大根の マヨサラダ バナナ	〈希望保育〉
15時	牛乳 シュガーラスク	牛乳 きなこせんべい	麦茶 ヨーグルト	牛乳 さつまいもの オレンジ煮	牛乳 ロールパン	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ かぼちゃのみそ汁 トマト	かじきの照り焼き 春雨サラダ レタススープ	お花見弁当 〈完全給食〉 おにぎり 鶏肉のからあげ ブロッコリー いちご すまし汁	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	肉じゃが 中華きゅうり 大根のみそ汁	《保育参観》
15時	牛乳 ホットケーキ	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 花せんべい	牛乳 なべやき	牛乳 いちご蒸しパン	
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食	鶏肉のトマト煮 野菜スープ オレンジ	鮭の塩焼き うの花炒り 春キャベツの みそ汁	誕生会 〈完全給食〉 カレーライス きらきらサラダ お祝いゼリー	厚揚げのみそ炒め チンゲン菜の スープ バナナ	春野菜のシチュー ひじきサラダ オレンジ	〈希望保育〉
15時	牛乳 ポテトもち	牛乳 きなこクッキー	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 キャロットドーナツ	牛乳 スティック焼き芋	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	日(金)	日(土)
昼食	鶏肉のさっぱり煮 春キャベツの サラダ 新じゃがいも のみそ汁 バナナ	たら野菜 あんかけ 蒸しかぼちゃ 新玉ねぎのみそ汁	〈昭和の日〉	スパニッシュ オムレツ ゆでブロッコリー 豆乳スープ	旬の食材 春キャベツ 新じゃが芋 新たまねぎ レタス えんどう豆 アスパラ 山菜 いちご 他	
15時	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 がんづき		

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は425kcal、平均塩分量は1.7gです。



給食だより



給食について

- 毎週水曜日と第1, 3, 5土曜日は完全給食となります。3歳以上児(さくら・たんぽぽ・ばら組)さんはご飯はいりません。お箸だけ持たせてください。
- 3歳以上児さんの栄養量は、ご飯100gを目安に設定しています。
- 玄関に給食の見本を展示しております。どうぞご覧ください。
- 園の給食は和食を中心に、旬の食材や郷土料理、行事食を取り入れ、薄味を心がけています。

入園・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。環境の変化で、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時期です。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。

こども園では、食に関する様々な体験を通して食べる喜びや、食に興味や関心を持てるような環境づくりに努め「安全安心でおいしい給食」を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていくといいですね。



旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。



親子で学ぶ食の基本

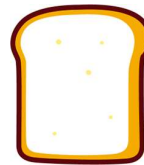
元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。



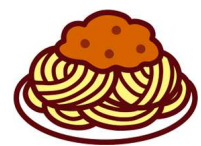
ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具だくさんにするなどの工夫が必要。