

19日は食育の日



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、1日のパワーの源です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態を作ることが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し朝の排便習慣にもつながります。

朝ごはんを食べたいけれど時間がない。そんな時のおすすめメニューをご紹介します。

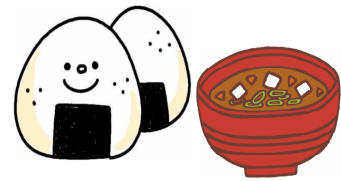
○チーズやバナナ
などそのまま食べ
られるもの



○前日の夕食の残り
を温め直して



○おにぎりとインスタ
ント味噌汁で簡単に



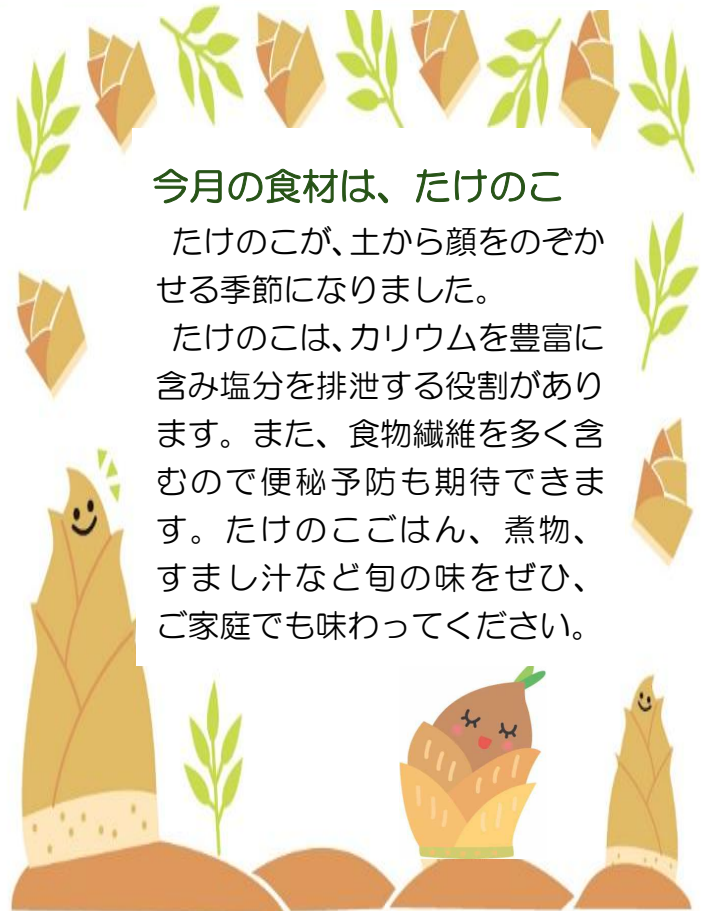
人間は、1日の中で体温やホルモンの分泌などのリズムをもっています。

朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

今月の食材は、たけのこ

たけのこが、土から顔をのぞかせる季節になりました。

たけのこは、カリウムを豊富に含み塩分を排泄する役割があります。また、食物繊維を多く含むので便秘予防も期待できます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など旬の味をぜひ、ご家庭でも味わってください。



食事のおたより

ご入園・ご進級おめでとうございます。



暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったりと見守っていきます。

また、どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心にもつながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

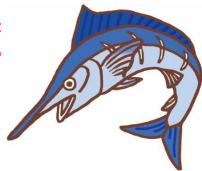
そして、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるように、進めていきたいと思います。

園ではおいしい給食を用意して、お子様の楽しい園生活を支えていきます。



今月のレシピ

かじきフライ



【材料】

かじき 40～50g（塩少々 コショウ少々） 小麦粉 4g 卵 4g
パン粉 8g 揚げ油 5g ソース 3g

【作り方】

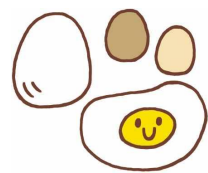
- ① かじきに塩・コショウをしておく。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

※子どもたちの大好きなかじきフライです。園では、4月17日のお誕生日会でいただきます。

食育クイズ

卵の白玉と赤玉の違いはなぜでしょうか？

- A にわたりの種類
B 栄養の量



一般的に白い羽のにわとりが白玉、茶色い羽のにわとりが赤玉を産みます。色によって中身の栄養価には違いはありません。与えるエサによって、おいしさや栄養価、価格が変わります。



答え A

令和7年度
3～5歳児用 4月 献立



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっていい。



(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
昼食＋おやつ

日 曜	昼 食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	526	26.5	8.9	1.9
2 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 乳酸菌飲料	ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	658	20.8	18.6	2.2
3 木	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、さやえんどう) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(豆腐、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク マーブルクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、ピュアココア、バター、砂糖、卵)	600	20.8	18.0	1.9
4 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク ジャムサンド(食パン、いちごジャム、バター)	487	23.3	9.8	1.4
5 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
7 月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) おひたし(もやし、きゅうり、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油)	563	21.0	16.9	1.2
8 火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶん、油、バター、酢) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、チーズ)	523	23.0	11.6	2.5
9 水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 発酵乳	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	609	23.5	23.4	1.2
10 木	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぶん) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)	ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	551	21.5	16.1	1.4
11 金	ご飯(米) ぎょうざ(ぎょうざの皮、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、塩、油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	527	15.9	10.2	2.3
12 土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
14 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) 小松菜のごまあえ(こまつな、すりごま、砂糖、しょうゆ) 中華スープ(キャベツ、にんじん、たまねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	603	22.5	21.2	2.9
15 火	ご飯(米) 鮭の鹽辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) いんげんとささみのごまネーズ和え(さやいんげん、にんじん、鶏ささ身、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ) みそ汁(だいこん、油揚げ、カットわかめ)	ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、上新粉)	516	28.0	10.8	2.3
16 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) ヨーグルト80	ミルク ホットドッグ(ドッグパン、バター、ウインナー、油、ケチャップ)	644	22.3	19.7	2.0
17 木	もちろしご飯(米、ホールコーン缶、バター、しょうゆ、塩、こしょう) かじきフライ(かじき、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう) みかんゼリー(みかんゼリー)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	641	20.2	19.4	1.5
18 金	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) 菜の花あえ(ほうれんそう、キャベツ、卵、砂糖、塩、油、しょうゆ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	512	24.2	8.6	1.2
19 土	スパゲティ・イタリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
21 月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	542	24.4	16.4	2.0
22 火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	690	25.9	23.9	2.9
23 水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)	ミルク 茶まんじゅう(あずき(乾)、砂糖、塩、黒砂糖、水、小麦粉、じゅうそう、でんぶん)	617	20.2	9.7	1.0
24 木	ご飯(米) ポークピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、でんぶん、油、バター、ケチャップ) ひじきの炒り煮(ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、油、砂糖、しょうゆ) みそ汁(なす、たまねぎ)	ミルク さつまいものようかん(さつまいも、砂糖、水、寒天)	580	22.4	14.9	2.1
25 金	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、揚げ油) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 豚汁(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	641	29.9	14.3	1.5
26 土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6
28 月	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) キャベツのごまあえ(キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク カラフル蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ホールコーン缶、ハム、チーズ)	615	22.1	15.8	2.0
30 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) 乳酸菌飲料	ミルク フレンチトースト(いちごジャム)(食パン、牛乳、卵、砂糖、バター、いちごジャム)	642	20.5	15.8	2.5