



4月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和8年4月 認定こども園 ゆだ

ご入園・ご進級おめでとうございます



日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
2	木	牛乳 かし	パン スパゲティサラダ 2日鶏肉のマーメレード焼き 16日魚のごま焼き 白菜スープ	テーブルロール/スパゲティ きゅうり キャベツ 人参 シーチキン 卵 マヨネーズ 2日鶏もも肉 マーメレードジャム しょうゆ 16日白身魚 ごま パン粉 白菜 人参 玉葱 キャベツ ジャが芋 コンソメ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
3	金	牛乳 かし	菜の花ごはん ジャが芋のそぼろ煮 切干大根のあえもの ブロッコリー みそ汁	米 菜の花 塩/ジャが芋 人参 玉葱 合挽肉 グリンピース 砂糖 しょうゆ 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま/ブロッコリー 人参 大根 白菜 里芋 豆腐 いりこ みそ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
4	土	牛乳 かし	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物 しらすあえ	うどん 油揚げ 人参 玉葱 いりこ かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ/りんご 人参 キャベツ ほうれん草 しらす干し 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
6	月	牛乳 かし	わかめごはん 魚のみぞれ煮 もみのりあえ 里芋の煮物 みそ汁	米 炊き込みわかめ/白身魚・青魚 しょうが 大根 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 キャベツ ほうれん草 もみのり 砂糖 しょうゆ/里芋 人参 大根 白菜 しめじ 厚揚げ いりこ みそ	果物 牛乳 かし	いよかん 牛乳 かし
7	火	ヨーグルト かし	パン 豆腐のハンバーグ ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	コッパン/豆腐 合挽肉 玉葱 ケチャップ パン粉 ブロッコリー 人参 キャベツ シーチキン マヨネーズ キャベツ ジャが芋 人参 玉葱 もやし 白菜 コンソメ	果物 昆布 かし 牛乳	いちご 昆布 かし 牛乳
8	水	牛乳 オレンジ	ゆかりごはん 8日大豆の五目煮 22日筑前煮 キャベツの塩昆布あえ わかめのみそ汁	米 ゆかり/8日水煮大豆 人参 ごぼう こんにゃく 昆布 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 里芋 鶏ももこま切 キャベツ 人参 塩昆布 昆布茶 人参 大根 豆腐 しめじ いりこ みそ	新じゃがからかし ミニゼリー 牛乳	じゃが芋 ミニゼリー 牛乳
9	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ うずら煮豆 ビーンズスープ	ミニクワッサン/鶏もも肉 コーンフレーク 小麦粉 オリーブオイル マカロニ きゅうり キャベツ 人参 シーチキン 卵 マヨネーズ 水煮大豆 人参 玉葱 セロリ キャベツ ジャが芋 コンソメ	果物 かえり 牛乳	りんご かえりちりめん 牛乳
10	金	牛乳 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 10日ししやも 春キャベツのドレッシングサラダ 24日果物	米 人参 玉葱 ジャが芋 牛こま切 グリンピース カレールウ ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ 水煮大豆 /10日ししやも キャベツ きゅうり トマト みかん缶 ドレッシング 24日バナナ	バックジュース 10日果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
11	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 果物 野菜のおかかあえ	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ ピーマン 豚こま切 ケチャップ じゃが芋 塩/いよかん 人参 キャベツ ほうれん草 かつを節 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
13	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のてりやき 春雨のあえもの 高野豆腐の含め煮 豚汁	米/白身魚 しょうが 春雨 人参 きゅうり ロースハム /高野豆腐 人参 大根 玉葱 ジャが芋 さつま芋 豚こま切 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	甘夏かん かし 牛乳
14	火	牛乳 バナナ	パン 豚肉のトマト煮込み チキンサラダ かぼちゃスープ	コッパン/豚ひれ肉 米粉 玉葱 トマト水漬 ケチャップ 鶏ササミほくし身 きゅうり キャベツ コーン(粒) 人参 玉葱 キャベツ もやし かぼちゃ	おむすび お茶	米 菜めしの茶 ほうじ茶
15	水	100%ジュース かし	ゆかりごはん ちくわの甘煮 豆腐の松風焼 納豆あえ 白菜とわかめのおつゆ	米 ゆかり/ちくわ 鶏挽肉 豆腐 玉葱 パン粉 みそ/人参 キャベツ ほうれん草 納豆 ロースハム 白菜 人参 大根 干しわかめ いりこ しょうゆ	果物 かし 牛乳	いよかん かし 牛乳
17	金	牛乳 かし	～食育の日～ たけのこごはん けんちょう煮 新じゃが芋の春巻きクロック ブロッコリーごまあえ みそ汁	米 たけのこ 人参/大根 人参 豆腐 こめ油 しょうゆ 砂糖 じゃが芋 玉葱 合挽肉 春巻きの皮 米油 塩 ブロッコリー 人参 キャベツ ごま/人参 大根 白菜 しめじ 里芋 いりこ みそ	ゼリー 果物 牛乳	青りんごゼリー いちご バック牛乳
27	月	牛乳 かし	わかめごはん 肉じゃが はなっこりーごまあえ かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 炊き込みわかめ/人参 玉葱 ジャが芋 こんにゃく 牛こま切 はなっこりー 人参 キャベツ ごま/かぼちゃ 砂糖 しょうゆ 人参 大根 豆腐 白菜 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
28	火	牛乳 かし	お弁当の日	お弁当の日	ミニパン 牛乳 チーズ	ミニパン バック牛乳 チーズ
30	木	牛乳 かし	しろごはん ツナ入卵焼き 切干大根のあえもの ブロッコリー けんちゃん汁	米/シーチキン ミックスベジタブル 卵 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま/ブロッコリー 人参 玉葱 大根 ごぼう 豆腐 ジャが芋 いりこ	おしパン 牛乳	おしパン かし

今年度も新しいクラスでの生活が始まります。

新入園児のみなさんも一日も早く園での生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように、給食室では今年度も「おいしく安全な給食」を作り、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。

【給食について】

★給食時間・・・午前おやつ(3歳未満児さんのみ) 9:15頃

昼食 11:00頃

午後おやつ 15:00頃

3・4・5歳児は、まんぷくてい(ランチルーム)を、クラスごとに使用します

★牛乳は毎日飲みます(1日150cc)

★子どもの一日に必要なエネルギーの1/2をおやつと昼食で摂取しています

★毎日の給食をまんぷくてい(ランチルーム)前に展示しています

是非見て帰られて下さい(3歳児盛り付け量とします)

～19日は食育の日～ 行事食や季節にあった色々なメニューを考えていきます。お楽しみに!!

お弁当の日について

毎月1回お弁当の日があります。朝は忙しく貴重な時間かと思いますが、楽しみにしている子どもたちのために愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

【お弁当作りのポイント】

- ・食べられる量を入れてあげましょう
 - ・黄・赤・緑色のものが入っていますか?
(これらのものは色どりもキレイですが栄養的にもバランスがとれています)
 - ・いたみやすいものはさけて、火を十分に通してください
(お弁当につめる時はあら熱を取ってからにしましょう)
- ※お子さんのお口にはいる食べやすい大きさがよいですね

リュックサック・おしぼり・しきもの
すいとん・はし・フォーク など忘れずに!



朝ごはんを食べよう!



1日を元気に過ごす上で、朝ごはんを食べることはとても大切です。エネルギー源となる炭水化物、体温を上昇させるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれる野菜や果物をバランスよく摂り、体を目覚めさせて元気に登園しましょう。



朝ごはんを食べると...

- ◎体温を上げることで体が活動的に。
- ◎血糖値が上がり脳のエネルギー源になる。
- ◎噛むことで目が覚める。
- ◎胃腸が活発になり、便秘解消になる。



こんないいことがあります!