

# 4月 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

栄養バランスを考えて食事をとることはもちろん大事ですが、『みんなで食事を囲むこと』もとても大切です。心身共に著しい成長を見せてくれる乳幼児期、子ども達が健康で楽しい園生活が送れるように栄養のバランスがとれ、子ども達に喜ばれる食事作りを心がけていきたいと思えます。毎日朝ご飯をしっかりと食べ、体調を整えて元気に園に来てくださいね。

### 住吉台こども園の食育全体目標 ～楽しく食べる子ども～食を営む力の基礎を培う～



### 【エネルギー目標量について】

住吉台こども園では、給食とおやつを合わせて3歳未満児は1日の50%、3歳以上児は1日の45%を目標量として給食を作っています。



新しい環境でも食べやすい給食を提供していきたいと思えます。

月に1度、お誕生会メニューがあります。楽しみにしててください♪



### 例えば…

- ★旬の食材を使用し、季節感のある食事にします。
- ★個々に合わせた切り方、盛り付け方に配慮します。
- ★食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせていきます。
- ★温かいご飯、バリエーション豊かな給食を提供していきます。
- ★食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせます。
- ★いろいろな食品を取り入れ、素材の味を生かした味付けを心がけます。
- ★クラス配膳を行い、通常の給食や行事食が楽しめるように工夫しています。
- ★感染症対策や衛生面には十分に注意をはらい、安全な食事を提供します。



★クッキング保育や野菜栽培などを通し、食べ物に対する興味・関心・親しみが持てるようにします。

令和7年度						使用食材		
4月 予定献立表						体をつくる	力になる	病気から守ってくれる
住吉台こども園						赤	黄	緑
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ			
1	火	サラダせんべい 牛乳	わかめ ごはん	鶏肉と納豆のよせ焼き 青菜のおかか和え すき昆布とさつま芋の煮物 オレンジ	フルーツヨーグルト (ウエハース)	わかめ、鶏挽肉、納豆、かつお節 昆布、ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、さつ ま芋、ホイップクリーム	人参、ねぎ、生菜、小松菜、オレン ジ、白桃缶、りんご、みかん缶、パ ナナ
2	水	塩せんべい	ごはん	赤魚のみぞれ煮 スナッフエンドウ 油麩とキャベツの味噌汁 パナナ	チヂミ 牛乳	赤魚、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、油麩、薄力 粉、じゃが芋、ごま油、ごま	生菜、大根、ねぎ、スナッフえん ど、キャベツ、人参、小松菜、パ ナナ、にら
3	木	クッキー 牛乳	食パン	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリー もやしとチーズの和え物 パイナップル	しらすチャーハン 牛乳	鶏肉、チーズ、かつお節、牛乳、し らす、大豆水煮、	食パン、サラダ油、じゃが芋、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、 ブロッコリー、もやし、きゅうり、 パイナップル、高菜
4	金	塩せんべい	ごはん	たらの香味焼き 青菜の塩昆布和え 芋煮汁(宮城県郷土料理) パナナ	ミートソーススパゲティ	たら、昆布、豚肉、豚挽き肉	米、サラダ油、里芋、スパゲッティ	ねぎ、ほうれん草、人参、白菜、大 根、ごぼう、ねぎ、パナナ、玉 ねぎ、トマト缶
5	土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 さつま芋サラダ グレープフルーツ	ビスケット せんべい 牛乳	豚肉、豆腐、ハム、牛乳	米、しらす、サラダ油、砂糖、さ つま芋、マヨネーズ	白菜、ねぎ、人参、いんげん、き ゅうり、グレープフルーツ
7	月	ウエハース 牛乳	カレー ライス	コールスローサラダ ヨーグルト	ココアワッフル (サラダせんべい) 牛乳	鶏挽肉、ハム、ヨーグルト、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、カレール ウ、砂糖	玉ねぎ、人参、生菜、にんにく、 キャベツ、きゅうり
8	火	クッキー 牛乳	ごはん	八宝菜 味噌汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	豚肉、わかめ、油揚げ、きな粉	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗 粉、食パン、バター	白菜、人参、絹さや、ねぎ、生菜、 にんにく、玉ねぎ、パナナ
9	水	揚げせんべい 牛乳	食パン	クリームシチュー ナムル風ツナサラダ パイナップル	しょう油焼きおにぎり	鶏肉、牛乳、ツナ	食パン、じゃが芋、バター、薄力 粉、ごま油、ごま、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、絹さや、 ブロッコリー、きゅうり、パイナ ップル
10	木	チョコウエハース 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ グレープフルーツ	さつま芋蒸しパン 牛乳	豆腐、豚挽肉、ささみ、牛乳、卵	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま、さつま芋、ホットケーキ ミックス	ねぎ、生菜、にんにく、玉ねぎ、人 参、きゅうり、チンゲン菜、コー ン、グレープフルーツ
11	金	甘辛せんべい	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 甘夏	五目ビーフン	鮭、油揚げ、豆腐、豚挽肉	米、バター、砂糖、ビーフン、サラ ダ油、ごま油	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、 ねぎ、大根、椎茸、えのきだけ、し めじ、甘夏、にら
12	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉と大根の炒め煮 小松菜の納豆和え パナ ナ	クッキー ソフトせんべい 牛乳	豚肉、納豆、かつお節、牛乳	米、サラダ油、砂糖、里芋	大根、人参、ごぼう、きぬさや、小 松菜、もやし、パナナ
14	月	バタークッキー 牛乳	ごはん	鶏の竜田揚げ ブロッコリーのカレーマヨ和え さつま汁 グレープフルーツ	ココロおさつ	鶏肉、豚肉、豆腐	米、片栗粉、サラダ油、マヨネー ズ、さつま芋、砂糖、バター	ブロッコリー、人参、ごぼう、グ レープフルーツ
15	火	せんべい	ごはん	豚肉としめじの卵炒め カルシウムたっぷりサラダ パナナ	ネバナバうどん 牛乳	豚肉、卵、しらす、大豆水煮、ひじ き、牛乳、わかめ、納豆、しらす	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ご ま、うどん	生菜、人参、しめじ、いんげん、 キャベツ、小松菜、パナナ、おくら
16	水	サンドせんべい 牛乳	食パン	たらパン粉焼き スナッフエンドウ 春雨サラダ ヨー グルト	ひじきご飯 牛乳	たら、ハム、ヨーグルト、ひじき、 油揚げ、牛乳	食パン、サラダ油、パン粉、春雨、 砂糖、ごま油、米	パセリ、スナッフエンドウ、人参、 きゅうり、キャベツ
17	木	青のりせんべい 牛乳	ごはん	春キャベツの回鍋肉 きゅうりとささみの和え 物 オレンジ	今川焼 牛乳	豚肉、ささみ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま、マヨ ネーズ	キャベツ、にんにく、きゅうり、人 参、もやし、オレンジ
18	金	塩せんべい	ごはん	カレーの西京焼き スティック野菜 たっぷり野菜のすまし汁 甘夏	ウインナーとチーズの 蒸しパン 牛乳	かれのい、牛乳、チーズ、ウイン ナー、卵	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、し らす、ホットケーキミックス、サ ラダ油	人参、きゅうり、大根、人参、白 菜、絹さや、甘夏
19	土	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉の炒め物 大根サラダ パナナ	甘辛せんべい クッキー 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、 きゅうり、パナナ
21	月	クッキー	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し かきたま汁 りんご	いもち(北海道郷土料理) 乳酸菌飲料	さば、かつお節、豆腐、卵、乳酸菌 乳酸菌飲料	米、砂糖、じゃが芋、片栗粉	生菜、ほうれん草、人参、えのきだ け、玉ねぎ、りんご
22	火	プリン	食パン	チーズ入り卵焼き トマトとおくらのサラダ オニオンスープ パナナ	だけのご飯 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、牛乳、油揚 げ	じゃが芋、ごま、サラダ油、米	ピーマン、トマト、オクラ、玉 ねぎ、えのきだけ、パセリ、パナ ナ、だけのご、人参
23	水	どうぶつビスケット 牛乳	お花見団 子 ごはん	《誕生会》ハンバーグ ナポリタン添え ミニトマト ブロッコリー フルーツゼリー	ケーキサレ (フランスのお惣菜ケーキ)	鶏挽肉、豚挽肉、卵、牛乳	米、パン粉、砂糖、スパゲッティ、 サラダ油	玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、フ ロココリー、みかん缶、
24	木	塩せんべい	ごはん	カレーの照り焼き 青菜の磯和え ほうとう(山梨県郷土料理) グレープフルー ツ	焼きそば 牛乳	かれのい、海苔、鶏肉、油揚げ、牛 乳、豚肉	砂糖、サラダ油、うどん、中華種	生菜、ほうれん草、人参、南瓜、白 菜、ねぎ、しめじ、グレープフルー ツ、キャベツ、もやし
25	金	セサミビスケット 牛乳	ハヤシ ライス	大根サラダ 甘夏	ココロ揚げ 牛乳	豚肉、ハム、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、じゃが芋、ハヤシル ウ、砂糖、ごま、片栗粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、大 根、きゅうり、甘夏
26	土	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース トマトとしらすの和え物 オレンジ	青のりせんべい クッキー 牛乳	豚肉、わかめ、しらす、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、人参、ね ぎ、だけのご、生菜、トマト、小松 菜、オレンジ
28	火	サラダせんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが カミカミサラダ パナナ	カステラ (塩せんべい) 牛乳	豚挽肉、昆布、牛乳	米、じゃが芋、しらす、サラダ 油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、いんげん、きぬさ や、切干大根、チンゲン菜、パナ ナ
30	水	サンドせんべい 牛乳	わかめ うどん	炒り豆腐 甘夏	五平餅 牛乳	わかめ、豚肉、かまぼこ、豆 腐、豚挽き肉、牛乳	うどん、サラダ油、砂糖、米	人参、玉ねぎ、ねぎ、いんげん、甘 夏

※( )のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	510	17~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	496	18.2	16.3	1.4
3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	559	20.8	17.4	1.4