

4月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		ハヤシライス、マカロニサラダ、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
2	木	お点前	チャプチェ、ほうれん草の磯和え、わかめスープ	おにぎり、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯
3	金		魚の照り焼き、ハンサンスウ、みそ汁、果実	ココアカップケーキ、牛乳	豆乳・サブレ	ご飯
4	土		チャンポン、厚揚げの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
5	日					
6	月		手作りがんも、ドレッシングサラダ、清し汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
7	火	入園歓迎会	タコライス、コンソメスープ、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	お茶・せんべい	ご飯
8	水	英語	魚のみそ煮、海藻サラダ、清し汁	じゃこトースト、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
9	木	お点前	豚肉の生姜焼き、ゆかり和え、油揚げと白菜のスープ、果実	焼き芋、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
10	金		魚のチーズ風味フライ、トマトサラダ、みそ汁	豆乳もち、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
11	土		豆乳みそうどん、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	うどん
12	日					
13	月		チキンカレー、ひじきとツナのサラダ、果実	いちごのパンナコッタ	牛乳・コーンフレーク	ご飯
14	火		魚の磯辺揚げ、春雨の酢の物、みそ汁	たこ焼き風、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
15	水	リトミック わくわくおやつ	飛竜頭、ドレッシングサラダ、きのこ汁	あんぱんまんクッキー、飲むヨーグル	牛乳 ふかし芋	ご飯
16	木	お点前	筑前煮、小松菜とパプリカの和え物、すまし汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	豆乳・果物	ご飯
17	金	弁当日		ぜんざい、せんべい、お茶	牛乳・ビスケット	
18	土		マーボー丼、中華風スープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
19	日					
20	月		白菜と肉団子のスープ、ひじき炒め、果実	牛乳・菓子	豆乳・パン	ご飯
21	火	太陽スポーツ	魚のおろし煮、酢の物、みそ汁	米粉のショコラ蒸しパン、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
22	水	英語 わくわくランチ	ほうざいバーガー、フライドポテト、野菜たっぷりスープ、果実	チキンナゲット、牛乳	牛乳・クラッカー	パン
23	木	お点前	新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、野菜の昆布和え、清し汁、果実	チョコチップスコーン、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
24	金		鶏の香味焼き、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、みそ汁	お麩のラスク、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
25	土	なかよしワイワイデー				
26	日					
27	月		五色焼き、ごぼうサラダ、みそ汁、果実	シュガートースト、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
28	火		魚のピザ風焼き、青菜とコーンのサラダ、みそ汁、果実	ぶどうゼリー	豆乳・パン	ご飯
29	水					
30	木	お点前	鶏肉のレモン焼き、スパゲティーサラダ、春野菜のスープ、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	533kcal	カルシウム	239mg
タンパク質	19.1g	鉄分	2.1mg
脂質	17.4g	塩分相当量	1.5g



食育だより



令和8年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが食に興味を持てるように年齢に応じて楽しいクッキングを企画し、安心・安全を心がけて旬を感じられる給食作りを行っていきます。

お子さんの離乳食の進め方や普段の食事のこと等、困っていることがありましたらお気軽にお声がけ下さい。

以上児さんの給食の様子



順番を待つのが上手だね！



やり取りしながら食べる量を決めています



すくないのはどれかな？



さくら組のお友だちはランチョンマットを使って正しい食器の置き場所に置いていきます。



いただきます



たくさんください

毎日の献立・使用する食材は、写真や絵カードを使ってホワイトボードに掲示しています。子どもたちは、ボードを見て、苦手な野菜や自分の食べきれる量を職員に伝えて量を加減してもらい、自分の席に運んでいます。その際、言葉で伝えることが難しいときは、絵カードを使用しています。



おかわりはどうすればできるの？

自分で決めた量を全部食べきれたらおかわりできるよ！



もらったけれど食べきれなかった時は「次はもっと少しにしてみようね」と声をかけ、下膳を促しています。



まずは、自分で決めた量を完食し達成感を味わうことをたくさん経験してほしいと考えています。その延長線上に、苦手なものに挑戦してみようかな？という気持ちが芽生えてくるといいですね。

食育ピクトグラム

農林水産省が作成したこのピクトグラムは文字通り食育のためのもの。食育の推進や啓発のため、その取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信できることを目的として作られました。

1 みんなで楽しく食べよう 	2 朝ごはんを食べよう 	3 バランスよく食べよう 	4 太りすぎないやせすぎない
共食	朝食欠食の改善	栄養バランスの良い食事	生活習慣病の予防
5 よくかんで食べよう 	6 手を洗おう 	7 災害にそなえよう 	8 食べ残しをなくそう
歯や口腔の健康	食の安全	災害への備え	環境への配慮
9 産地を応援しよう 	10 食・農の体験をしよう 	11 和食文化を伝えよう 	12 食育を推進しよう
地産地消等の推進	農林漁業体験	日本の食文化の継承	食育の推進