



4月離乳食予定献立表



4月	昼食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/トマト/大根	
	煮浸し	きゅうり/大根	煮浸し	きゅうり/大根			
2 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜/人参	白菜のみそ汁	白菜/人参	だし汁		
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草/もやし	煮浸し	ほうれん草/もやし	豆腐ペースト	豆腐	
3 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
	甘煮	人参/玉ねぎ	甘煮	人参/玉ねぎ	白身魚ペースト	魚	
4 土	煮込みうどん	うどん/人参/白菜/肉	煮込みうどん	うどん/人参/白菜/肉	10倍粥	米(うどん)	味噌風味おじや 育児用ミルク
	煮浸し	キャベツ/人参	煮浸し	キャベツ/人参	だし汁		
	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	野菜ペースト	人参/白菜/キャベツ	
6 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ほうれん草	
	煮浸し	オクラ	煮浸し	オクラ			
7 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/もやし	人参のみそ汁	人参/おつゆ麩	だし汁		
	豆腐と野菜の炒め煮	豆腐/キャベツ	豆腐と野菜の炒め煮	豆腐/キャベツ	野菜ペースト	人参/キャベツ/トマト	
	トマト	トマト	煮トマト	トマト	豆腐ペースト	豆腐	
8 水	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/玉ねぎ/人参/ピーマン/肉	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	じゃが芋のスープ	じゃが芋/コーン	じゃが芋のスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	煮浸し	キャベツ/きゅうり	そぼろ煮	玉ねぎ/人参/ピーマン/肉	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/キャベツ	
			甘煮	キャベツ/きゅうり			
9 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/豆腐	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/豆腐	だし汁		
	柔らか煮	肉/玉ねぎ	柔らか煮	肉/玉ねぎ	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参	
	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/コーン	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
10 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/キャベツ/人参/もやし/ピーマン	魚と野菜の柔らか煮	魚/キャベツ/人参/もやし/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	白身魚ペースト	魚	
11 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/なす/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/なす/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	煮りんご	りんご	煮りんご	りんご			
13 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	トマト煮	人参/ピーマン/トマト/肉	トマト煮	人参/ピーマン/トマト/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/トマト	
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	パパイア/きゅうり			
14 火	しらすがゆ	米/しらす	しらすがゆ	米/しらす	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ/小松菜	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	冬瓜/小松菜/玉ねぎ/人参	
	甘煮	人参	甘煮	人参	豆腐ペースト	豆腐	
15 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	肉じゃが	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	冬瓜/じゃが芋/人参/白菜	
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり			

4月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁		
	魚のあんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚のあんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	白菜/じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	ポテトサラダ	じゃが芋/きゅうり	ポテトサラダ	じゃが芋/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
17 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (バナナ) 育児用ミルク
	みそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	みそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし煮	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/トマト	
	煮浸し	パパイア	煮浸し	パパイア	白身魚ペースト	魚	
18 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
20 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	人参/冬瓜	野菜スープ	人参/冬瓜	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	野菜ペースト	人参/冬瓜/玉ねぎ/トマト	
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト			
21 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/豆腐	山東菜のみそ汁	山東菜/豆腐	だし汁		
	煮物	肉/大根	煮物	肉/大根	野菜ペースト	山東菜/大根	
	煮浸し	トマト/きゅうり	煮浸し	トマト/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
22 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	野菜のそぼろあんかけ	肉/ブロッコリー/人参	野菜のそぼろあんかけ	肉/ブロッコリー/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ブロッコリー/人参	
	果物	いちご	果物	いちご			
23 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	きな粉ポテト 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	炒め煮	鶏肉/キャベツ/玉ねぎ/もやし	炒め煮	鶏肉/キャベツ/玉ねぎ/もやし	野菜ペースト	じゃが芋/人参/キャベツ/玉ねぎ	
24 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/レタス/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/レタス/人参	野菜ペースト	大根/レタス/人参	
					豆腐ペースト	豆腐	
25 土	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥~パン	パン(米)	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	人参	野菜スープ	人参	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	いんげん/きゅうり	煮浸し	いんげん/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
27 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/わかめ	人参のみそ汁	人参/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/トマト/きゅうり	
	白和え	ひじき/いんげん/豆腐	白和え	ひじき/いんげん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
28 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (バナナ) 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	魚のあん煮	魚/人参/ほうれん草	魚のあん煮	魚/人参/ほうれん草	野菜ペースト	冬瓜/人参/ほうれん草	
					白身魚ペースト	魚	
30 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/ブロッコリー	

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

4月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ					1	野菜スティック	2	カルシウムせんべい	3	ヨーグルト	4	豆乳ウエハース
昼食	入園・進級 おめでとうございます 				チキンカレー きゅうりと竹輪の酢の物 りんごジュース		マーボー丼 みそ汁 ほうれん草のナムル		ごはん みそ汁 白身魚フライ 人参いりちー パイン缶		煮込みうどん 和え物 バナナ 牛乳	
3時のおやつ					亀の甲せんべい バナナ 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		タンナファクルー オレンジ 牛乳		味噌おにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	6	棒チーズ	7	動物ビスケット	8	星たべよ	9	五穀ビスケット	10	バナナ	11	野菜スティック
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉の香味炒め オクラの和え物 黄桃		ごはん みそ汁 鶏のから揚げ トマト 豆腐チャンプルー		ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ 棒チーズ		ごはん みそ汁 照り焼きチキン ひじきのサラダ		ごはん ゆし豆腐 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め オレンジ		マーボーなす丼 みそ汁 パイン缶	
3時のおやつ	マリービスケット りんご 牛乳		大学芋 麦茶		味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶		ジャムサンド 牛乳		シンプルサブレ 牛乳		スティックパン 豆乳(フルーツ味)	
午前のおやつ	13	はちャ棒	14	焼き芋	15	丸ポウロ	16	ビスコ	17	ヨーグルト	18	カルシウムせんべい
昼食	ドライカレー パパイアの和え物 パイン缶		ごはん 手作りふりかけ 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー		ごはん みそ汁 肉じゃが 白菜の和え物 黄桃		ごはん みそ汁 魚の和風あんかけ ポテトサラダ		ごはん 貝だくさんみそ汁 鮭のごまマヨ焼き パパイアいりちー		ポークカレー 和え物 きになる野菜	
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ 牛乳		フレークバー 牛乳		手作りちんすこう オレンジ 牛乳		もちもちボールドーナツ 牛乳		ホットケーキ バナナ 牛乳		芋けんぴ 牛乳	
午前のおやつ	20	ぼたぼた焼き	21	カルシウムウエハース	22	ハーベストセサミ	23	カル鉄スティック	24	豆乳(フルーツ味)	25	ミレービスケット
昼食	タコライス もずくスープ スティックきゅうり		ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮付け トマトの和え物 オレンジ		お子様ランチ キャベツのスープ ミートローフ いちご ブロッコリー土佐和え		マージンごはん イナムドゥッチ 麩チャンプルー パイン缶		ごはん みそ汁 タンドリーチキン スタミナサラダ 黄桃		ハムチーズサンド 和え物 みかん缶 牛乳	
3時のおやつ	サーターアングギー 麦茶		マドレーヌ 牛乳		チーズケーキ 牛乳		きな粉ポテト りんご 牛乳		お米de国産りんごのタルト 牛乳		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	27	マリービスケット	28	焼き芋	29		30	バナナ				
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のラビゴットソースかけ ひじきの白和え		ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のケチャップ和え 昆布いりちー 黄桃		しょうわ ひ 昭和の日 		ごはん みそ汁 豚こま肉の照り焼き ブロッコリーの梅マヨ和え ヨーグルト					
3時のおやつ	ちんぴん 麦茶		黒糖バナナケーキ 牛乳				イージュ天ぷら 野菜ジュース					

給食だより4月号

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさん刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物
主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理



納入業者・食材の品質管理 調理室での衛生管理 調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防



作る側…発達に合わせた大きさや硬さに配慮 食べる側…落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる

3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 水	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、竹輪(無卵白)、○牛乳、わかめ(乾)	きゅうり、人参、トマト、大根、○パナナ
2 木	胚芽米、油、砂糖、ごま油、白煎りごま	豆腐、豚ひき肉、○牛乳	ほうれん草、○りんご、人参、もやし、玉ねぎ、白菜、しいたけ、コーン(冷凍)、長ねぎ、ねぎ
3 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、タルタルソース、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豚バラ肉スライス、○牛乳、◎ヨーグルト60g	人参、○オレンジ、大根、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
4 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、○砂糖、○こま油	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、シーチキン、○牛乳、だし用麗布	白菜、りんご、キャベツ、人参、しめじ、長ねぎ
6 月	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ベーコン、○牛乳、◎棒チーズ、プリンセスウインナー	○りんご、キャベツ、オクラ、コーン缶、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく
7 火	○さつまいも、胚芽米、油、○油、片栗粉、○砂糖、○黒煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、シーチキン、棒チーズ	もやし、トマト、キャベツ、人参、からし菜、ねぎ、しょうが、にんにく
8 水	○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、じゃがいも、こまドレッシング、○三温糖、オリーブ油、三温糖	合ひき肉、牛乳、○シーチキン、○味付けのり、棒チーズ	○どうもろこし(皮むき)、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水漬缶(カット)、スライスツルナ、ゆめめい、きゅうり、コーン缶、パプリカ(黄)、ピーマン、ねぎ
9 木	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、○超熟食パン(8枚切り)、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、竹輪(無卵白)、○牛乳	ほうれん草、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき
10 金	胚芽米、○小麦粉、○黒塩バター、○三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、生鮭(切り身・骨無し)、棒かまぼこ(卵なし)、車麩、○牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ、◎パナナ
11 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、油、砂糖	豚ひき肉、○きな粉、○豆乳(フルーツ味)	なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
13 月	米、油	豚ひき肉、大豆水煮、○牛乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、パパイア(千切り)、人参、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが、パナナ20g
14 火	胚芽米、○コーンフレーク(フレーン)、片栗粉、油、有塩バター、○マーガリン、○チョコクリスピー、三温糖、白煎りごま、新玄、◎焼き芋	豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、○牛乳、刻みのり	小松菜、冬瓜、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
15 水	胚芽米、じゃがいも、油、新玄、○小麦粉、○油、○三温糖	豚肩ロース(脂身つき)、○牛乳、わかめ(乾)	○オレンジ、白菜、冬瓜、玉ねぎ、しらたき、にんじん、きゅうり、さやえんどう、ねぎ
16 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、揚げ油、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○糖こし豆腐、○牛乳、シーチキン、油揚げ、○きな粉、○牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、ねぎ
17 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○黒塩バター、すりごま(白)、新玄、○油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、○調製豆乳、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、◎ヨーグルト60g	大根、山東菜、○マーメレード、玉ねぎ、人参、○パナナ
18 土	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、白煎りごま、すりごま(白)、小麦粉	豚Bロース スライス、シーチキン、○牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、千切りごぼう、きゅうり、○パナナ、パパイア(千切り)
20 月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○マーガリン、片栗粉、○白煎りごま、油、三温糖	合ひき肉、もずく(塩蔵塩ぬき)、○卵、タコライス用チーズ、○牛乳	トマト、レタス、冬瓜、きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ
21 火	胚芽米、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンドパウダー、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハース	鶏手羽元、豆腐、○卵、○牛乳	大根、オレンジ、山東菜、ねぎ、トマト、きゅうり、パプリカ(黄)
22 水	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄	牛乳、合ひき肉、ベーコン、保乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)	ブロックリー(冷凍)、いちご、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
23 木	胚芽米、マージン(もちきび)、油、○さつまいも	グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、○牛乳、プリンセスウインナー○きなこ	キャベツ、イナムドゥ手用切りこんにやく、太ももやし、玉ねぎ、にら、干し椎茸、○りんご
24 金	胚芽米、油、三温糖、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、大豆水煮、フルーツヨーグルト、シーチキン、スキムミルク(粉末)、◎豆乳(フルーツ味)、○牛乳、わかめ(乾)	大根、レタス、きゅうり、ねぎ
25 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、チーズ、すりごま(白)	○しらす干し、牛乳、○焼きのり、ハム	いんげん(冷凍)、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
27 月	胚芽米、○ちんぴんミックス、油、小麦粉、ねりごま、オリーブ油、三温糖、○油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○牛乳、わかめ(乾)	人参、トマト、えのきたけ、玉ねぎ、きゅうり、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
28 火	胚芽米、○小麦粉、○黒塩バター、○粉黒糖、押麦、○三温糖、三温糖、片栗粉、白煎りごま、油、新玄、◎焼き芋	キング(天ぷら用切身)、卵、グーヤー(豚うで肉)、○卵、豚三枚肉(皮なし)、刻み麗布、○牛乳	冬瓜、人参、○パナナ、切りこんにやく、ねぎ
30 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚Bロース スライス、○シーチキン、○卵、ヨーグルト60g	○アンパンマンやさいとりんご、ブロックリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、○人参、○にら、ねぎ、練り梅、◎パナナ

4月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ			1 野菜スティック	2 カルシウムせんべい	3 ヨーグルト	4 豆乳ウエハース	
昼食	入園・進級 おめでとうございます 		チキンカレー きゅうりと竹輪の酢の物 りんごジュース	マーボー丼 みそ汁 ほうれん草のナムル	ごはん みそ汁 白身魚フライ 人参いりちー パイン缶	煮込みうどん 和え物 バナナ 牛乳	
3時のおやつ			亀の甲せんべい バナナ 牛乳	ビスコ りんご 牛乳	タンナファクルー オレンジ 牛乳	味噌おにぎり お茶・麦茶	
午前のおやつ	6 棒チーズ	7 動物ビスケット	8 星たべよ	9 五穀ビスケット	10 バナナ	11 野菜スティック	
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉の香味炒め オクラの和え物 黄桃	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ トマト 豆腐チャンプルー	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ 棒チーズ	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ひじきのサラダ	ごはん ゆし豆腐 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め オレンジ	マーボーなす丼 みそ汁 パイン缶	
3時のおやつ	マリービスケット りんご 牛乳	大学芋 麦茶	味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶	ジャムサンド 牛乳	シンプルサブレ 牛乳	スティックパン 豆乳（フルーツ味）	
午前のおやつ	13 はちャ棒	14 焼き芋	15 丸ポウロ	16 ビスコ	17 ヨーグルト	18 カルシウムせんべい	
昼食	ドライカレー パパイアの和え物 パイン缶	ごはん 手作りふりかけ 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー	お弁当会		ごはん みそ汁 魚の和風あんかけ ポテトサラダ	ごはん 貝だくさんみそ汁 鮭のごまマヨ焼き パパイアいりちー	ポークカレー 和え物 きになる野菜
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ 牛乳	フレークバー 牛乳	手作りちんすこう オレンジ 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	ホットケーキ バナナ 牛乳	芋けんぴ 牛乳	
午前のおやつ	20 ぼたぼた焼き	21 カルシウムウエハース	22 ハーベストセサミ	23 カル鉄スティック	24 豆乳（フルーツ味）	25 ミレービスケット	
昼食	タコライス もずくスープ スティックきゅうり	ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮付け トマトの和え物 オレンジ	お子様ランチ キャベツのスープ ミートローフ いちご ブロッコリー土佐和え	マージンごはん イナムドゥチ 麩チャンプルー パイン缶	ごはん みそ汁 タンドリーチキン スタミナサラダ 黄桃	ハムチーズサンド 和え物 みかん缶 牛乳	
3時のおやつ	サーターアングギー 麦茶	マドレーヌ 牛乳	チーズケーキ 牛乳	きな粉ポテト りんご 牛乳	お米de国産りんごのタルト 牛乳	おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶	
午前のおやつ	27 マリービスケット	28 焼き芋	29	30 バナナ			
昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のラビゴットソースかけ ひじきの白和え	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のケチャップ和え 昆布いりちー 黄桃	しょうわひ 昭和の日 				ごはん みそ汁 豚こま肉の照り焼き ブロッコリーの梅マヨ和え ヨーグルト
3時のおやつ	ちんびん 麦茶	黒糖バナナケーキ 牛乳		イージュ天ぷら 野菜ジュース			

給食だより4月号

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物
主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理



・誤嚥予防



3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1 水	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、竹輪（無卵白）、○牛乳、わかめ（乾）	きゅうり、人参、トマト、大根、○パナナ
2 木	胚芽米、油、砂糖、ごま油、白煎りごま	豆腐、豚ひき肉、○牛乳	ほうれん草、○りんご、人参、もやし、玉ねぎ、白菜、しいたけ、コーン（冷凍）、長ねぎ、ねぎ
3 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、タルタルソース、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豚バラ肉スライス、○牛乳、◎ヨーグルト60g	人参、○オレンジ、大根、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
4 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、○砂糖、○ごま油	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、シーチキン、○牛乳、だし用昆布	白菜、りんご、キャベツ、人参、しめじ、長ねぎ
6 月	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、ベーコン、○牛乳、◎棒チーズ、プリンゼスウィーツナー	○りんご、キャベツ、オクラ、コーン缶、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく
7 火	○さつまいも、胚芽米、油、○油、片栗粉、○砂糖、○黒煎りごま	鶏もも肉（皮なし）、厚揚げ、シーチキン、棒チーズ	もやし、トマト、キャベツ、人参、からし菜、ねぎ、しょうが、にんにく
8 水	○胚芽米、スプアゲティ（1.6mm）、じゃがいも、ごまドレッシング、○三温糖、オリーブ油、三温糖	合ひき肉、牛乳、○シーチキン、○味付けのり、棒チーズ	○どうもろこし（皮むき）、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水漬缶（カット）、スライスマッシュルーム水漬、きゅうり、コーン缶、パプリカ（黄）、ピーマン、ねぎ
9 木	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、○超熟度パン（8枚切り）、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮付き）、豆腐、竹輪（無卵白）、○牛乳	ほうれん草、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき
10 金	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、生鮭（切り身・骨無し）、棒かまぼこ（卵なし）、車麩、○牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ、◎パナナ
11 土	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、油、砂糖	豚ひき肉、○きな粉、○豆乳（フルーツ味）	なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ
13 月	米、油	豚ひき肉、大豆水漬、○牛乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、パパイア（干切り）、人参、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが、パナナ、○りんご
14 火	胚芽米、○コーンフレーク（プレーン）、片栗粉、油、有塩バター、○マーガリン、○チヨコクリスピー、三温糖、白煎りごま、新玄、◎焼き芋	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉（皮なし）、しらす干し、○牛乳、刻みのり	小松菜、冬瓜、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
15 水	お弁当会		
16 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、揚げ油、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、○蒲ごし豆腐、○牛乳、シーチキン、油揚げ、○きな粉、○牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、ねぎ
17 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○無塩バター、すりごま（白）、新玄、○油	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、○調製豆乳、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、◎ヨーグルト60g	大根、山東菜、○マーマレード、玉ねぎ、人参、○パナナ
18 土	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、白煎りごま、すりごま（白）、小麦粉	豚Bロース スライス、シーチキン、○牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、干切りごぼう、きゅうり、○パナナ、パパイア（干切り）
20 月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○マーガリン、片栗粉、○白煎りごま、油、三温糖	合ひき肉、もずく（塩蔵塩ぬき）、○卵、タコライス用チーズ、○牛乳	トマト、レタス、冬瓜、きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ
21 火	胚芽米、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンドプードル、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハース	鶏手羽元、豆腐、○卵、○牛乳	大根、オレンジ、山東菜、ねぎ、トマト、きゅうり、パプリカ（黄）
22 水	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄	牛乳、合ひき肉、ベーコン、保乳（調理用）、○牛乳（県産 成分無調整）	ブロックリー（冷凍）、いちご、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、ねぎ
23 木	胚芽米、マージン（もちきび）、油、○さつまいも	グーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、○牛乳、プリンゼスウィーツナー○きなこ	キャベツ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、にら、干し椎茸、○りんご
24 金	胚芽米、油、三温糖、ごま油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、厚揚げ、大豆水漬、プレーンヨーグルト、シーチキン、スチームミルク（粉米）、◎豆乳（フルーツ味）、○牛乳、わかめ（乾）	大根、レタス、きゅうり、ねぎ
25 土	サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○胚芽米、マヨネーズ、チーズ、すりごま（白）	○しらす干し、牛乳、○焼きのり、ハム	いんげん（冷凍）、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
27 月	胚芽米、○ちんぴんミックス、油、小麦粉、ねりごま、オリーブ油、三温糖、○油、すりごま（白）	鶏もも肉（皮付き）、豆腐、○牛乳、わかめ（乾）	人参、トマト、えのきたけ、玉ねぎ、きゅうり、いんげん（冷凍）、ねぎ、ひじき
28 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、押麦、○三温糖、三温糖、片栗粉、白煎りごま、油、新玄、◎焼き芋	キング（夫ぶら用切身）、卵、グーヤー（豚うで肉）、○卵、豚三枚肉（皮なし）、刻み昆布、○牛乳	冬瓜、人参、○パナナ、切りこんにゃく、ねぎ
30 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚Bロース スライス、○シーチキン、○卵、ヨーグルト60g	○アンパンマンやさいとりんご、ブロックリー（冷凍）、キャベツ、コーン缶、○人参、○にら、ねぎ、練り梅、◎パナナ