

4月の献立表

日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名	15時おやつ (ファミリー)	食品名			
					血・肉・骨をつくる	力と体温となる	からだの調子を整える	
1	火	牛乳 せんべい	ご飯 魚の南蛮漬け マカロニのクリーム煮	みそ汁 フルーツ	ツナサンド	スキムミルク 魚 ハム	マカロニ	南瓜、えのき、ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン フルーツ 玉ねぎ
2	水	牛乳 チーズ	パン 水餃子 パンパンジー	フルーツ 牛乳	ひじきおにぎり	水餃子 牛乳 ささみ	パン	フルーツ 白菜、人参、もやし、ねぎ キャベツ、人参、きゅうり
3	木	牛乳 ウエハース	親子丼 ごま酢和え 中華スープ	フルーツ	かぼちゃクッキー	鶏肉、卵 わかめ、しらす	米 ごま 春雨	玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、きゅうり フルーツ しいたけ、にら
4	金	牛乳 ビスケット	ご飯 魚の南部焼き 春雨サラダ	吸い物 フルーツ	マンゴープリン	豆腐 魚 ハム	米 ごま 春雨	チンゲン菜、人参 トマト きゅうり、パプリカ
5	土	牛乳 せんべい	真うどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の香り和え	ゼリー	せんべい	油揚げ、わかめ、卵 ちくわ、青のり ハム	うどん ごま	ねぎ 白菜、きゅうり、しそ
6	日							
7	月	牛乳 ビスコ	ご飯 魚のケチャップ炒め ほうれん草ナムル	中華スープ フルーツ	マーメイドマフィン	魚 かまぼこ	米 春雨 ごま	きくらげ、ねぎ 玉ねぎ フルーツ ほうれん草、人参
8	火	牛乳 クラッカー	ご飯 すき焼き風煮 さつまいも甘煮	吸い物 フルーツ	麩ラスク	わかめ 鶏肉、豆腐	米 しらたき さつまいも	玉ねぎ、ねぎ 白菜、人参、しめじ、ねぎ フルーツ
9	水	牛乳 チーズ	パン 肉団子スープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳	わかめおにぎり	肉団子 牛乳 海藻ミックス、カニカマ	パン	フルーツ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト キャベツ、きゅうり、コーン
10	木	牛乳 ウエハース	ご飯 魚の煮付け ジャーマンポテト	吸い物 フルーツ	ピザトースト	魚 ウインナー	米 じゃがいも	小松菜 なす フルーツ 玉ねぎ、人参
11	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のマヨチーズ焼き 大根と厚揚げの煮物	かき玉汁 フルーツ	フルーツゼリー	卵 鶏肉、チーズ 厚揚げ	米 じゃがいも	玉ねぎ、チンゲン菜 ブロッコリー 大根、人参、いんげん
12	土	牛乳 せんべい	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	フルーツ	クリームコンフェ	鶏肉 ハム ベーコン	米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり フルーツ 玉ねぎ
13	日							
14	月	牛乳 クラッカー	ご飯 ミートボールケチャップ煮 ポテトサラダ	みそ汁 フルーツ	ジャムサンド	わかめ、豆腐 ミートボール ハム	スキムミルク じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 人参、きゅうり フルーツ
15	火	牛乳 かりんとう	鮭ご飯 スマイルポテト 菜種和え	コンソメスープ フルーツ	きな粉マカロニ	鮭 ベーコン 卵	米 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ フルーツ ほうれん草、人参
16	水	牛乳 チーズ	パン 豆乳マカロニスープ ツナサラダ	フルーツ 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏肉、豆乳 シーチキン	パン マカロニ、じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり
17	木	牛乳 ウエハース	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	フルーツ	いちごババロア	合挽肉 ハム	米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
18	金	牛乳 せんべい	ご飯 魚のフライ 大根のそぼろ煮	卵スープ フルーツ	芋ようかん	魚 鶏挽肉	米	玉ねぎ、ねぎ キャベツ フルーツ 大根、人参、いんげん
19	土	牛乳 ビスコ	しょうゆラーメン しゅうまい ごま和え	フルーツ	丸ボーロ	豚肉、卵 しゅうまい	中華麺 ごま	もやし、コーン、ねぎ フルーツ 小松菜、人参
20	日							
21	月	牛乳 せんべい	わかめご飯 魚のムニエル 切干大根の煮付け	野菜スープ フルーツ	プリン	鶏肉 魚 ちくわ	米 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ フルーツ 切干大根、人参、いんげん
22	火	牛乳 ビスケット	豚丼 カニカマサラダ 吸い物	フルーツ	チーズトースト	豚肉 カニカマ	米、しらたき 花麩	玉ねぎ、人参、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン ほうれん草
23	水	牛乳 クラッカー	パン チキンサラダ 野菜たっぷりスープ	フルーツ 牛乳	大学いも	ささみ 牛乳 鶏肉	パン	フルーツ キャベツ、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー
24	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き スパサテー	白菜とツナの煮浸し 吸い物 フルーツ	ひまわりヨーグルト	シーチキン 鶏肉	米 スパゲティ	白菜、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ フルーツ
25	金		☆春の遠足☆					
26	土	牛乳 ビスコ	マーボ丼 エビとアスパラ中華炒め のっぺい汁	フルーツ	ミニどら焼き	豚挽肉、豆腐 エビ	米 里いも	玉ねぎ、人参、もやし アスパラ、パプリカ 大根、しいたけ、ねぎ
27	日							
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯 魚の塩焼き 人参グラッセ	マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	りんご蒸しパン	シーチキン 魚 わかめ、スキムミルク	米 マカロニ	ミックスベジタブル、きゅうり 白菜、ねぎ 人参 フルーツ
29	火							
30	水	牛乳 かりんとう	パン かぼちゃスープ ハムサラダ	フルーツ 牛乳	ゴマ塩おにぎり	牛乳 鶏肉、スキムミルク ハム	パン	フルーツ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン

※仕入れ等の関係で、献立を変更する場合があります。



きゅうしょくだより

令和7年4月号

高良内幼稚園 給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます！

新入園の皆さんは、初めての給食が楽しみだったり、不安だったりしていることでしょう。

進級の皆さんも、お部屋の移動や新しい担任の先生やお友達など、新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。

4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしてみました。

給食には好きなものだけでなく、初めて食べるものだったり苦手なものもでてきます。焦らずゆっくり園の給食に慣れ、お友達と食べる給食の時間が待ち遠しくなったり、ほっとする時間になるように願っております。

子どもたちのパワーの源となる給食であるよう、安全で美味しい給食作りを、常に心がけていきたいと思っております。

給食についてご不明な点やご心配な点などありましたら、遠慮なく担任の先生や連絡帳を通して声かけくださいね。一年間、どうぞ宜しくお願いします。

高良内幼稚園の給食は、...

☆栄養目標量に準じ、一日に必要な栄養量の約40%である500～550kcalを給食から摂取できるように考慮し献立を作成しています。(年齢により量が異なります。)

☆ご飯が中心の和風の献立を多く取り入れています。

☆野菜類をしっかり摂れるよう、献立を工夫しています。

☆毎週水曜日はパンの日として、野菜たっぷりの食べるスープにしています。

☆誕生会の日は、いつもよりちょっとだけ豪華に♡皆のお楽しみデザートがついています。

☆子供たちの喫食状況や成長に合わせて、栄養面、献立、量を見直しながら給食作りをしています。

☆加熱調理を基本とし、衛生管理には細心の注意をはらって給食作りをしています。

☆給食スタッフは、体調管理には十分気を付けています。

☆アレルギーには配慮し、個別に対応しています。



みんながニコニコ楽しく給食を食べられるように私たちも頑張ります(^^)／



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

子どもたちは午前中から、先生の話の聞いたり、外遊びをしたり、脳も体も活動的に過ごします。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょうね。

