



# 4月の献立

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

令和7年度



# おしらせ



## 入園、進級おめでとうございます！

あたたかな春の日差しに包まれて、新年度スタートしました。すでに新しいお部屋ですごしている子どもたちは、進級したことに胸を躍らせている様子です。また入園してくるお友達を迎え、さらにクラスの輪も広がることでしょう。給食室ではこの1年間を元気にすごせるように、食事の面からサポートしていきたいとおもっていますので、よろしくお願いたします。また食生活で困っていること、知りたいことがありましたら、いつでもおたずねください。

## 保育園の給食

保育園の給食は次のことが考慮されています。

### 健やかな健康と発達

乳児では一年間で平均身長10cm体重3kg増えます。

### 豊かな心を育てる

食べ物を通して味覚や嗅覚、色彩感覚などの感性を育てます。

### 社会性を養う

食事を通して、友達との会話やマナーの基礎などを身につけていきます。

## 朝ごはんはしっかり食べて登園を！

☆朝ごはんを食べないとどうなってしまうでしょう。

- 脳の働きが低下し集中力にかけ、ボーッとしてしまう。
- 午前中の大切なコミュニケーションの場が活用できず、遊びにとけこみにくくなる。
- 体がだるくなって元気に遊ぶことができない。
- 空腹でいららす。昼ごはんが早食いになり肥満の原因になる。

☆どんな朝食がバランスよいの？

- あか(肉・魚・卵・豆、豆製品・乳・乳製品)
- …体温をあげるたんぱく源
- き(ごはん・めん・パン)
- …一日のエネルギー源となる穀類
- みどり(野菜・果物)
- …体調を整えるため、また排便を習慣づけるために必要な野菜類

～この三色のそろった朝食をとることを心がけましょう！～  
理想はわかっているけど、すべてそろった朝食を食べるというのは、なかなかむずかしいことです。まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣(生活リズム)また食べていてもバランスがそろわない人は、自分の朝食に何か一つずつでもプラスしていきましょう。

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー 塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	火	入園式	クリームシチュー(鶏肉)、小松菜ともやしのお浸し	571 2.1	ハイハイ、バナナ	プリン、えびかきもち
2	水		ミンチカツ、春の彩り和え、かき玉汁	519 2.2	エントリー、ロングサラダ	いちご、チーズおかき
3	木		肉じゃが、三色ナムル、10gチーズ	570 2.2	ばりんこ、バナナ	おにぎりせんべい、ホームクーヘン
4	金		カレーシチュー、春サラダ	537 2.6	マンナビス、塩せんべい	ビスコ、ヨーグルト
5	土		あられ、ウエハース			
6	日					
7	月		白身万作揚げアリスかけ、さつま芋の甘煮、みそ汁	549 1.7	動物ビスケット、リッツクラッカー	りんご、ウエハース
8	火		ちらし寿司、エビフライ、レタス、いちご		ポーロ、えびかきもち	いちご、あられ
9	水		コロッケ、スティックきゅうり、肉団子スープ	463 1.2	チーズ(棒)、サブレ	バナナヨーグルト、きなこせんべい
10	木		大豆の五目煮、白菜のおかか和え、ゆで卵	510 1.8	揚げ一番、バナナ	ホームパイ、量食べよ、
11	金		焼き魚(鮭)、わかめの酢の物、春野菜のみそ汁	493 2.2	うすやきせんべい、オレンジ	ソフトせんべい、ゼリー
12	土		量食べよ、サブレ、りんごジュース			
13	日					
14	月		豚汁、シュウマイ、じゃがいもの土佐煮	592 2.8	プレッツェル、ハイハイ	いちごジャムサンド、牛乳
15	火		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	611 1.9	オレンジ、ばりんこ	チョイス、あられ
16	水		ハンバーグソース煮、粉ふき芋(青のり)、きゃべつのベーコンスープ	664 2.5	バナナ、動物ビスケット	おにぎり(わかめ)
17	木		鶏肉のトマト煮込み、かぼちゃと卵のサラダ	657 1.2	醤油せんべい、ハーベスト	ばりんこ、バナナ
18	金		さばの竜田揚げ、スティックきゅうり、ピーンスープ	502 1.5	白い風船、揚げ一番	あられ、ゼリー
19	土		牛乳、揚げ一番、白い風船			
20	日					
21	月		ポトフ、ブロッコリーのごま和え、トマト	438 1.6	ビスケット、塩せんべい	オレンジ、量食べよ
22	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、スティックきゅうり、みそ汁	473 2.2	ポーロ、クラッカー	ミニサラダせんべい、りんご
23	水		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ	509 1.1	いちご、ソフトせんべい	マカロニきな粉、牛乳
24	木		煮込みうどん、ツナサラダ(大根)、10gチーズ	621 3.3	きなこせんべい、うすやきせんべい	まがりせんべい、バナナ
25	金		肉じゃが、三色ナムル、10gチーズ	548 2.6	ウエハース、醤油せんべい	プリン、えびかきもち
26	土	保育参観 保護者会総会	きなこせんべい、量食べよ、オレンジジュース			
27	日					
28	月		麻婆豆腐、ポテトサラダ	638 1.4	ハイハイ、バナナ	ハーベスト、甘辛せんべい、野菜ジュース
29	火		昭和の日			
30	水		ポトフとコーンのシロ煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウナノスープ	509 2.3	ソフトせんべい、ウエハース	ビスコ、のりせんべい

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。  
※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。  
※材料等、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

