

# 4月の給食献立表

◎今月の給食目標：食べる前、食べたあとには  
あいさつをしましょう

★ 24日のお誕生日会は、  
いなり寿司、サラダ、  
すまし汁です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	13日・27日	14日・28日	15日	16日・30日	3日※・17日・5/1日	4日・18日・5/2日
給食	カレーライス サワー漬け	たけのこごはん 鯖のハンバーグ 和え物、すまし汁	鶏肉の煮付け みそ汁	柳川風煮 ナムル	ひじき豆 みそ汁	ナポリタンスパゲティ スープ
	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 カレールー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢 砂糖、塩、油	たけのこ 油揚げ ちりめんじゃこ 出汁昆布、醤油 サバ缶 生姜、豆腐 玉ねぎ、パン粉、醤油 白菜 人参、すりごま 砂糖、醤油 麩 かまぼこ、出汁鰹、醤油	鶏肉 里芋 人参 玉ねぎ 三度豆 三温糖、みりん 醤油、醤油（濃） 油 たまご 青ネギ 玉ねぎ 出汁鰹、味噌	牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 卵 砂糖、醤油 みりん、油 ほうれん草 もやし 砂糖、醤油（濃） 酢、ごま ごま油	ひじき 鶏ミンチ 大豆（水煮） 人参 油揚げ 油 砂糖、醤油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー 油 ケチャップ わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 かりんとう	牛乳 シリアルブルーベリーヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉 ※（1日）かしわもち	お菓子 （市販）

☆3日（金）入園・進級式の日は、持ち帰り給食です。  
（パン、ジュース）

★24日（金）は、お誕生日会です。  
（おやつは チーズケーキに変わります）

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日※	11日・25日
給食	クロック マカロニサラダ みそ汁	蒸しシュウマイ 和え物 五目スープ	鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁	ホイコーロー スープ	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	野沢菜チャーハン スープ
	クロック 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ もやし キャベツ 油揚げ 青ネギ 出汁鰹 味噌	シュウマイ 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ しいたけ 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩	鯖（さば） 醤油（濃） 三温糖、酒、生姜 小松菜 キャベツ 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 さつま揚げ 白菜 人参 出汁鰹、味噌	豚肉 キャベツ 人参 しいたけ 油、酒 砂糖、醤油（濃） 赤みそ ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン、しめじ 砂糖、醤油 酢、油 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 するめ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 チヂミ	牛乳 ウインナーパン	牛乳 りんごゼリー	お菓子 （市販）

## きゅうしょくしつ より

### 《 早起きは健康への第一歩 朝ごはんは1日の活力源 》

ご入園ご進級おめでとうございます

○朝ごはんは 食べていますか？

朝食は、子どもにとっても 1日のエネルギー源です。 食べないで登園すると…

- ① 脳の働きが低下し、集中力に欠け、ボーッとしてしまいます
- ② 体がだるくなって、元気にあそぶことができません
- ③ 空腹でイライラしやすくなります
- ④ お昼ごはんが早食いになり、肥満の原因になります

☆どんな朝ごはんが良いのでしょうか？

- ・体温を上げる たんぱく源 … 肉・魚・卵・豆・乳製品
- ・1日のエネルギー源となる 穀物類 … ごはん・パン・麺
- ・体調を整えるため、または排便を習慣づけるための 野菜・果物

すべてそろった朝食はなかなか難しいことなので、まず少しでも食べる習慣を身につけていきましょう

※保育園での食事とおやつは、子どもの成長発達に役立つよう十分考慮したものを提供するように  
努めていきますので、ご家庭でも朝食・夕食の栄養バランスにご配慮をお願いします。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

(2026. 4)

