

4月予定献立表

上三川幼稚園

2025年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 火	麦茶 さといも煮	ごはん	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい ほうれん草と春雨のナムル 牛乳	麦茶 メープルパンケーキ	豆腐 豚肉 焼売 牛乳	玉ねぎ にんじん だけのこ 椎茸 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	米 ごま油 片栗粉 春雨 ホットケーキ
2 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ミートボール アスパラソテー いちご 牛乳	麦茶 ビスケット	豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんにく にんじん アスパラガス いちご	米 パン粉 砂糖 マーガリン ビスケット
3 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	白身フライ 青菜の中華ごま和え 高野豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	たら 高野豆腐 牛乳 ヨーグルト	菜の花 わかめ もやし にんじん コーン 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 ごま ごま油
4 金	麦茶 かぼちゃ煮	パン	クリームシチュー 花野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 菊ご飯おにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ 油揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カラフラワー オレンジ 菊	ロールパン じゃが芋 サラダ油 シチューミックス ドレッシング 米
5 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 チンゲン菜 生姜 にんにく 餃子 パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
6 日							
7 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハンバーグ ジャーマンソテー グレープフルーツ 牛乳	麦茶 プリンパフェ	豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ グレープフルーツ みかん りんご缶 さくらんぼ	米 パン粉 サラダ油 プリン ホイップ
8 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	あじの竜田揚げ たまごサラダ 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 みかんゼリー ずるめ	あじ 卵 牛乳 するめ	生姜 にんじん ブロッコリー きゅうり 大根 玉ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ みかんゼリー
9 水	麦茶 さといも煮	ごはん	ポークカレー ツナサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 メロンパン	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン オレンジ	米 じゃが芋 サラダ油 カレーウイ ドレッシング メロンパン
10 木	麦茶 だいこん煮	ごはん	豆腐の変わり焼き じゃが芋そぼろ煮 パナナ 牛乳	麦茶 すいどん汁	豆腐 鶏肉 牛乳 鶏肉	ひじき にんじん ねぎ 生姜 いんげん パナナ 大根	米 パン粉 片栗粉 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 小麦粉
11 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	生姜焼き シルバーサラダ 若竹汁 牛乳	麦茶 シュガートースト	豚肉 豆腐 牛乳	わかめ 生姜 きゅうり にんじん だけのこ	米 片栗粉 春雨 マヨネーズ 食パン マーガリン グラニュー糖
12 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ キャベツとコーンのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳	キャベツ コーン にんじん パナナ	米 サラダ油 マヨネーズ せんべい
13 日							
14 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	厚揚げとにら炒め物 わかめスープ りんご 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 厚揚げ 牛乳	玉ねぎ だけのこ にんじん にら 椎茸 にんにく 大根 ねぎ りんご	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつまい バター
15 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 にら玉汁 牛乳	麦茶 ジャムサンド	さば 油揚げ 卵 牛乳	生姜 にんじん いんげん にら かんぴょう 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 いちごジャム
16 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	アスパラ入りハンバーグ 錦糸和え いちご 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳 錦糸卵	玉ねぎ アスパラガス キャベツ 小松菜 にんじん いちご	米 パン粉 マヨネーズ せんべい
17 木	麦茶 さといも煮	ごはん	ハムカツ 切干大根煮 小松菜のみそ汁 牛乳	麦茶 ゼリーボンチ	ハムカツ 油揚げ 牛乳	切干大根 にんじん 椎茸 枝豆 白菜 小松菜 えのき	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ゼリー
18 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉のピザ焼き ほうれん草のフレンチサラダ 新玉ねぎのスープ 牛乳	麦茶 よもぎ蒸しパン	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん ほうれん草 コーン 玉ねぎ ごぼう よもぎ	米 ドレッシング ホットケーキミックス粉
19 土	麦茶 ビスケット	ごはん	野菜いろいろ肉団子 コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン 椎茸 ほうれん草 コーン パナナ	米 せんべい
20 日							
21 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	オムハヤシ アスパラチーズサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉 だまご 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース アスパラガス キャベツ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 ドレッシング たい焼き
22 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	肉じゃが煮 煮卵 長ネギのみそ汁 牛乳	麦茶 焼うどん	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 うどん
23 水	麦茶 にんじん煮	わかめ ごはん	れんこんはさみ揚げ キャベツの和え物 きぬさやのみそ汁 いちご 牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉 牛乳	れんこん 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり いちご	米 ごま サラダ油 ドレッシング ロールケーキ
24 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ほっけの塩焼き スタミナ納豆 なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 アメリカンドッグ	ほっけ 納豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 アメリカンドッグ	にんじん 玉ねぎ にら にんにく なめこ	米 サラダ油
25 金	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 杏仁フルーツ	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング 杏仁豆腐
26 土	麦茶 ビスケット	ごはん	さばのみぞれ煮 野菜そぼろ煮 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	さば 鶏肉 牛乳	生姜 大根 にんじん いんげん パナナ	米 砂糖 せんべい
27 日							
28 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	照りマヨ豚丼 わかめの酢の物 根菜のみそ汁	麦茶 カステラサンド	豚肉 卵 牛乳	いんげん 大根 きゅうり れんこん ごぼう にんじん 小松菜	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 里芋 カステラサンド
29 火			昭和の日				
30 水	麦茶 だいこん煮	ごはん	ししゃもフライ ひじきとごぼうのきんぴら もやしのみそ汁 牛乳	野菜ジュース パウムクーヘン	ししゃも 牛乳	ごぼう にんじん 枝豆 グリンピース もやし 野菜ジュース キャベツ	米 白滝 サラダ油 砂糖 ごま油 ハウムクーヘン

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	488 Kcal	18.1g	15.4g	1.3g
	以上児	566 Kcal	21.1g	18.0g	1.5g

- 4月 23日 お誕生会
- 4月 18日 旬の野菜・新玉ねぎスープ
- 4月 28日 肉の日メニュー（照りマヨ豚丼）



きゅうしよくだより

2025年



ご入園・進級 おめでとうございます



暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しいお友達、新しいお部屋など、慣れるまでゆっくり見守っていきたく思います。子どもたちが毎日元気いっぱい楽しい園生活を過ごせるよう願っています。

朝食を食べてこないと疲れやすく、思いっきり遊ぶことが出来ません。また、緊張や不安から体調を崩しがちです。

生活リズムを整え必ず朝ごはんを食べてから、登園してくださいね。子どもたちが健やかに成長し、食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べるのが楽しみになることを願って、安全でおいしい給食を作っていきます。

新入園の子どもたちは、今まで食べたことがない献立があると思いますが、少しずつ慣れていきましょうね。

★「いただきます」

ごあいさつしましゅう♪

★「ごちそうさま」

ただ「食べます」という意味ではなく、様々な動物・植物の「命をいただきます」という意味も込められています。



食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをする人などたくさんの方が関わっています。そんな人達の働きに感謝して「ごちそうさま」というのです。



朝ごはんは3つのスイッチオン！

私たちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、腕も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんはエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつけられます。



..... 子どものころの食習慣が一生の健康を左右します！

▶最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などが、子どもにも多くみられるようになりました。これらの病気は、食生活や運動など、日常生活習慣が密接にかかわっていることから、生活習慣病と呼ばれています。

▶生活習慣病の予防には、日ごろからよい生活を習慣づけることが基本になります。特に食事習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きいので、幼児期から正しい食習慣を身につけさせることが大切です。

正しい食習慣のポイント！

①1日3食を規則正しく。
特に朝食はしっかり食べる。

②うす味に慣れる。
塩分の多いものはひかえめに！

③偏食をなくして
何でも食べるようにしよう！

④食事はよくかみ、
ゆっくり食べましょう！

⑤夜遅くの飲食は控えましょう。



春野菜が苦い理由は？



ふきのとう、菜の花、たけのこなど、春にしか味わうことのできない食材には、独特の苦みや香りがあります。春は冬の間にたまった老廃物を体から出す時季ですが、この苦みや香りには抗酸化作用や解毒作用があるといわれています。下処理をしっかりとこない、味つけにごまやかつかつおぶしを用いると、苦みが緩和され、おいしさが引き立ちます。

旬を食べよう！ たけのこ



- スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいます が、食材には旬があります。
- 旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力。
- ご家庭でも、食材の旬を見直してみてくださいはいかがでしょうか。

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったたけのこは、【ぬか】を入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですること、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

「ぬか」ってなあに？

ぬかは、米を精米したときに出る粉みたいなものです。たけのこを茹でるときは、ぬかを使うのが良いのですが、なかなか手に入らない時は、お米を洗米したときに出るとき汁でも代用できますよ。