



4月の献立表



令和7年4月1日 東部保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます



あたたかな春の日差しとともに、新しいクラスでのわくわく新年度がスタートします。子どもたちに「給食大好き！」と思ってもらえるよう、給食室からおいしい「におい」、おいしい「音」、「おいしい食事」をたくさん届けていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願いいたします。

| 曜日 | 火ようび | 水ようび | 木ようび | 金ようび | 土ようび | |
|--------|---|--|---|---|---|---|
| 食事メニュー | ごはん 新玉ねぎの肉詰め ほうれん草の 白和え うずら豆煮 しじみ汁 | ごはん 魚のあけほの焼き 納豆和え きゅうりのぬか漬け なめこのみそ汁 | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご | ごはん 魚のごまみそ焼き あすっこサラダ 厚揚げのチリソース とろろ昆布汁 | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご |
| 午前おやつ | 牛乳 せんべい | 牛乳 青のりポテト | 牛乳 チーズ | 牛乳 バナナ | 牛乳 バナナ | 午前おやつ |
| 午後おやつ | 牛乳 キンパ風混ぜごはん | 牛乳 桜の香りケーキ | 牛乳 かぼちゃ春巻き | 牛乳 きなこラスク | 牛乳 きなこラスク | 午後おやつ |
| 食事メニュー | 五目あんかけうどん わかめナムル さつまいもの甘煮 オレンジ | はと麦ごはん 魚のゆかり揚げ ブロッコリーサラダ 高野豆腐煮 春きゃべつのみそ汁 | 豆乳パン 鶏肉の マーマレード焼き コールスローサラダ 豆乳かぼちゃスープ バナナ | ごはん 魚の黄金焼き れんこんとかぼちゃの 塩麹マリネ ミニトマト 春雨スープ | 大豆とひじきの ドライカレー じゃこサラダ わかめスープ りんご | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご |
| 午前おやつ | 牛乳 クッキー | 牛乳 いちご | 牛乳 ブルーベリー | 牛乳 きなこマカロニ | 牛乳 ポーロ | 午前おやつ |
| 午後おやつ | 牛乳 切干大根チヂミ | 牛乳 じゃがいものガレット | 牛乳 五平もち | 牛乳 高野豆腐プリッツ | 牛乳 おかしりこ 桜クッキー | 午後おやつ |
| 食事メニュー | ふわふわ丼 春野菜サラダ 新じゃがの甘煮 いちご | ごはん ししゃも焼き 納豆 スパゲティサラダ 中華きゅうり もやしのみそ汁 | ごはん 豚肉のチャブチェ風 スナップエンドウの ナムル あすっこのみそ汁 バナナ | ごはん 鶏肉の塩麹揚げ アスパラサラダ たけのこの煮物 チンゲン菜の みそ汁 | お弁当の日 | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご |
| 午前おやつ | 牛乳 人参チップス | 牛乳 ふかし芋 | 牛乳 ジャムトースト | 牛乳 野菜チップス | 牛乳 ビスケット | 午前おやつ |
| 午後おやつ | お茶 豆乳くずもち | 牛乳 梅じゃこおにぎり | 牛乳 新じゃがのおかか焼き | 牛乳 レーズンスコーン | 牛乳 いちご大福 | 午後おやつ |
| 食事メニュー | ごはん 干草焼き きんぴらごぼう さつま芋の みそ汁 オレンジ | ★お誕生会メニュー たけのこごはん きゃべつメンチカツ ココロサラダ かぼちゃグリル かき玉汁 | 十六穀米ごはん 魚の塩しもん焼き ひじきと大豆の 炒め煮 ブロッコリーの マスタード和え 豆腐のみそ汁 | ごはん コーンフレーク チキン 新玉ねぎの サラダ ふきとツナの煮物 かぼちゃのみそ汁 | スタミナ 納豆ごはん 魚の煮付け 昆布とちくわ煮 小松菜のみそ汁 りんご | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご |
| 午前おやつ | 牛乳 野菜ドーナツ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 干し芋 | 牛乳 ゆでアスパラ | 牛乳 人参煮 | 午前おやつ |
| 午後おやつ | 牛乳 アスパラチャーハン | 牛乳 パースデーケーキ | 牛乳 カルシウムトースト | お茶 おしゃぶり昆布 いちごババロア | 牛乳 野菜ポッキー | 午後おやつ |
| 食事メニュー | ごはん 牛肉の塩麹炒め ごまポテトサラダ 人参しりしり エリンギのみそ汁 | 昭和の日 | ごはん 魚の カレーマヨネーズ焼き 菜種和え 切干大根のみそ汁 バナナ | 4月の旬の食材 新じゃが、ふき、よもぎ、 たけのこ、アスパラ、 新玉ねぎ、春キャベツ、 菜の花、あすっこ、絹さ や、わかめ、さわら、 さより、いちご、 甘夏など | 4月18日 (金) 全クラス お弁当の日です。 準備を お願いします。 | ごはん おからナゲット 切干大根サラダ しめじのみそ汁 いちご |
| 午前おやつ | 牛乳 かりんとう | | 牛乳 クラッカー | | | 午前おやつ |
| 午後おやつ | 牛乳 ねぎみそ焼きおにぎり | | 牛乳 おからドーナツ | | | 午後おやつ |



東部保育園のごはん



給食に使用する食材は できるだけ地産地消に努めています

野菜、お米、パン、肉、魚、牛乳などの食材は地元の業者さんより注文しています。保育園の畑で収穫した野菜も使用しています。地元農家さんの畑へ行き”収穫体験”やお魚屋さんによる”お魚ふれあい教室”など”本物を見る・触れる”体験を大切にしています。



「みそ」は すべて園で手作りをしています

園で使用するみそは、すべて手作りにしています。冬には、あじさい組さんが地域の方たちと一緒にみそ作りをします。



お米は「3分づき米」を 使用しています

精米の際に胚芽を一部残して精米した「3分づき米」は、胚芽の栄養素（食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミン、ミネラルなど）が残り、栄養価が高くなります。また、園では月に2回はと麦・十六穀米入りごはんを取り入れています。ビタミン、ミネラルが豊富で栄養価が高く、よく噛んで味わうことで子どもたちの体の内側から元気に、丈夫にしてくれます。（たんぼぼ組・すみれ組・ちゅうりっぷ組は咀嚼、消化のことを考慮して、7分づき（白米）にしています。）



季節の食材や添加物の少ない食材・調味料を使用し 安全・安心に食べれる食事を心がけています

たんぼぼ組・すみれ組・ちゅうりっぷ組・なのはな組は、豆類、もちや団子類については、他の食材に代えています。

ミニトマトなどの球状の食材については、大きさに応じて1/2または1/4に切っています。

季節の食材を取り入れ、子どもたちには旬の食材のおいしさを伝えています。



★2歳児のお子さん（ちゅうりっぷ組・なのはな組）は、しばらくの間は小さいクラスと同じように対応していますが、次年度に向けて11月頃からこすもす組以上向けに慣らしていきます。食材や個人差に合わせ、食べにくいおひなさんは更にクラスで小さく切るなど、様子を見ながら個々に合わせた対応をし、安全に十分に配慮しています。



おやつは手作りし、 おにぎりや季節の野菜などを取り入れています

たんぼぼ組・すみれ組・ちゅうりっぷ組・なのはな組は、午前と午後の2回、こすもす組・あじさい組・ひまわり組は、午後の1回のおやつを食べています。子どもにとってのおやつは、楽しみのためだけでなく、栄養補給をするという大切な役割があるため、食事で不足した栄養素を補うようにしています。

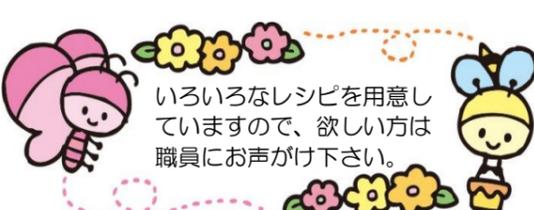


和食中心の食事で、薄味を心がけています

天然だしを使用し、調味料が少なくてもうま味の効いた、素材の味を活かした薄味を心がけています。

リクエスト献立

月に1回、各クラス順番に子どもたちの食べたいメニューをリクエストしてもらい、「リクエスト献立」の日を設けています。



いろいろなレシピを用意していますので、欲しい方は職員にお声がけ下さい。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。