

4月の献立予定表

2026 荒茅保育園

♡♡♡ ご入園・ご進級おめでとうございます ♡♡♡

月	火	水	木	金	土
		1 おはなピラフ 鶏肉の香味やき ブロッコリーの浸し スープ ジャムサンド	2 五目ラーメン ひじきの酢の物 ジャが芋のカレーいため 和風ピザ	3 ごはん 魚のみそ煮 おからサラダ わかめのきんぴら すまし汁 スコーン	4 パン 牛乳
	6 わかめごはん 肉じゃが 青菜のゆかり和え つみれ汁 チーズパイ	7 ごはん さけのしおやき なら納豆 かぼちゃの煮物 みそ汁 蒸しケーキ	8 ロールパン 春やさいのシチュー れんこんの酢の物 ひじきの煮物 ビビンバおにぎり	9 ひじきごはん マカロニサラダ なら玉 すまし汁 あおのりポテト	10 ごはん 魚のごまやき にんじんじゃこサラダ ごぼうの梅煮 みそ汁 よもぎ豆乳もち
13 マーボー丼 はるさめサラダ アスパラいため 中華スープ いちごサンド	14 ごはん 魚のオレンジやき セロリのきんぴら こまつな和え みそ汁 スティックはるまき	15 鶏めし もずくの酢の物 春きゃべつのさっと煮 みそ汁 ポテトもち	16 大豆のドライカレー きゃべつのみかん和え 炒り豆腐 ガルピスゼリー	17 あさりごはん 春のチリソース煮 えんどう豆サラダ すまし汁 ホットケーキ	18 パン 牛乳
20 ミートスパゲッティ 三色和え こんにゃくの煮物 春やさいのポトフ 春のおにぎり	21 ごはん 魚のホイルやき 梅ひじきサラダ こうや豆腐の煮物 みそ汁 キャロットケーキ	22 ごはん 春きゃべつのミートローフ トマトサラダ やきじゃが スープ ぱりぱりせんべい	23 たけのこごはん ほねぶとたまごやき セロリといかのナムル すまし汁 メロンラスク	24 弁当の日  さくらもち	25 パン 牛乳
27 ゆかりごはん 豚肉と春キャベツの炒め物 納豆サラダ すまし汁 小豆おにぎり	28 なっとうごはん きゃべつのサラダ うずら豆の煮物 もずくのすまし汁 いちごヨーグルト	29 昭和日本	30 ごはん 春のグラタン アスパラの白和え 磯辺れんこん みそ汁 パナチマフィン 		

春風の心地よい季節になり、新年度が始まりました。子どもたちは新しい環境は嬉しいけれど、ちょっぴり緊張しているのではないのでしょうか？ ゆったり見守りながら、保育園の生活に慣れるよう食事の面からもサポートしていきます。

保育園での食事は、好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。色々な食材や料理に出会い、日々成長していく子どもたちが元気に楽しく保育園生活を送れるような給食を作っていきたいと思います ✨

本年度もよろしくお願いたします。



保育園の食事

- ✓ 子どもたちが一日に必要なエネルギーの約半分を昼食とおやつで摂ります。
- ✓ 主食・主菜・副菜・汁・フルーツを基本としています。
- ✓ 自分の体が成長するのに必要な食べ物や量などを知ります。
- ✓ みんなで食べることで、食事の楽しさやマナーを知ります。
- ✓ 旬な食材や行事食を取り入れ、季節感を味わいます。
- ✓ 食育計画に配慮して子どもの心とからだの発達に役立つように、栄養バランスを考えた献立を作ります。

📞 質問、相談等ありましたらお気軽に声をかけてください 🎵



しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましよう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
 - ②子どもの好きな食べ物を出す
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
 - ③具だくさんの温かい汁物を出す
★食べやすく栄養豊富で消化によい。
- *①～③をセットにするのもおすすめです。



※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。