

5がっこんぽて

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	おやつ		
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後	
1	金	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・ツナ缶	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	牛乳	牛乳 お菓子
2	土	土曜希望保育						
7	木	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ジュース	牛乳 お菓子
8	金	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ	しらたき・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳	お茶 ヨーグルト
9	土	土曜希望保育						
11	月	カレー・切干大根とツナのあえもの・ゼリー	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ゼリー	カレールウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	牛乳	牛乳 お菓子
12	火	魚のみそ煮・三色ひたし・すまし汁	魚・みそ・豆腐・わかめ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・かぶ・長ねぎ	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	牛乳	お茶 フルーツポンチ
13	水	鶏肉のレモンあえ・キャベツの塩昆布あえ・みそ汁	鶏肉・塩昆布・豆腐・みそ	レモン果汁・キャベツ・人参・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト	牛乳 お菓子
14	木	お弁当デー					牛乳	お茶 お菓子
15	金	手作りパン・じゃがいものそぼろ煮・ひじきサラダ・果物	豚ひき肉・ひじき・ツナ缶	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子
16	土	土曜希望保育						
18	月	肉豆腐・もやしの中華あえ・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	牛乳	ジョア お菓子
19	火	《食育の日》 魚のカレーパン粉焼き・春キャベツのサラダ・みそ汁・果物	魚・わかめ・みそ	キャベツ・ホールコーン缶・人参・えのきだけ・玉ねぎ・果物	パン粉・油・マヨネーズ・じゃがいも	塩・カレー粉・酢・だし汁	牛乳	お茶 菜飯おにぎり
20	水	ボークビーンズ・ブロッコリーサラダ・果物	豚肉・大豆・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・強力粉・バター	トマトケチャップ・塩・コンソメ・酢	牛乳	牛乳 お菓子
21	木	鶏の照り焼き・カラフルサラダ・かき卵汁	鶏肉・鶏卵・わかめ	ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・キャベツ・長ねぎ	じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・塩・酒・だし汁	牛乳	牛乳 バナナ蒸しパン
22	金	ハンバーグ・粉ふきいも・マカロニスープ	豚ひき肉・青のり・ベーコン	玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー	油・じゃがいも・砂糖・マカロニ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ	牛乳	牛乳 お菓子
23	土	土曜希望保育						
25	月	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり	人参・ごぼう・ピーマン・なめこ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト	牛乳 お菓子
26	火	魚の竜田揚げ・ほうれん草の磯香あえ・みそ汁	魚・焼きのり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・長ねぎ・人参	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳	牛乳 りんごマフィン
27	水	車麩の卵とし・青菜とちくわのあえもの・ごまふりかけ	豚肉・鶏卵・ちくわ	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳	牛乳 きな粉パン
28	木	《誕生会献立》トマトスパゲッティ・鶏肉のオープン焼き・春野菜のスープ・いちごジャムケーキ	ツナ缶・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・かぶ	スパゲッティ・小麦粉・油・じゃがいも	トマトケチャップ・塩・コンソメ	牛乳	ジュース お菓子
29	金	カレーうどん汁・青菜のごまあえ・焼きのり	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま	カレールウ・しょうゆ・だし汁	牛乳	牛乳 お菓子
30	土	土曜希望保育						

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 *小麦粉は米粉に変更する場合があります。

*パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和8年度

給食だより



『早寝・早起き・朝ごはん』

入園・進級から1か月が経ち、こどもたちも園での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。

健やかな成長には、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけて、1日を元気にスタートしましょう。

早寝

毎日決まった時間に寝ましょう



こどもの就寝時間を決め、その時間に合わせた生活を心がけましょう。

早く寝ることができるように昼間しっかり体を動かすことも大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

早起き

朝ごはんの30分前には起きましょう



起きてすぐはおなかが空きません。太陽の光を浴び、身支度をして、体を動かすことで、おなかが空いて朝ごはんをおいしく食べることができます。

朝ごはん

ゆっくり、しっかり食べましょう



朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、集中力が増します。

食を介し、健康を創る



株式会社日本フードリンクについて

この度、4月1日より給食業務を委託され、給食提供をさせていただきますこととなりました。

こども達に喜んでいただけるよう、日々安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。