

給食だより

令和7年度 4月 鶴ヶ谷はぐくみ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日差しが感じられ、待ちわびた春がやってきました。新しいお友達を迎え、新しい生活がスタートします。今年度も、子どもにとって、保育園の食事やおやつが楽しみのひとつになるように心がけていきます。よろしくお願いします。

保育園の給食は、楽しく食べることを大切にしながら、お子さんの年齢や発達に応じた様々な食に関わる体験をしていきます。また、季節の料理や行事食を通して、季節の移り変わりや日本の伝統食を伝えていきたいと思っております。

●朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切な食事です。「はやね・はやおき・あさごはん」のキャッチフレーズは聞いた事があると思いますが、改めて朝ごはんの大切さが見直されてきているところです。朝ごはんには、心身を睡眠中の休息モードから活動モードへ切り替えるスイッチのような役割もあります。朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して、血流がよくなるため、体が元気に動き出すほかに、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通がよくなる等利点があります。朝は何かと忙しいと思っておりますので、前日のうちにおかずを取り分けるなど工夫をして親子で朝ごはんを食べ、元気に一日をスタートさせましょう！

バランスの良い朝ごはんを目指しましょう！

主食（脳を動かすエネルギー源）	…	ご飯・パン・麺 など
主菜（体を温め、活動モードへ）	…	肉・魚・卵・納豆 など
副菜（ビタミンでの調子を整える）	…	野菜・果物・いも など
※水分補給も忘れずに！	…	寝ている間に失った水分を補給します

給食の展示について

毎日の昼食、午後のおやつをホール入り口付近展示ボックス内に展示しています。展示している量は5歳児の分量です。クラス毎量や皿の大きさが異なりますので何か気になることがありましたら、栄養士までお声がけください。

コップ・おしぼりについて

水分補給に使うコップや、給食の時間に使うおしぼり、エプロンは毎日持ち帰りをし、清潔なものを持ってきてください。

4月のこんだて

令和7年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	火	クラッカー、牛乳	カレーライス、わかめとツナの和え物、バナナ	ひじきおにぎり、牛乳
02	水	アップル&キャロットジュース	ご飯、具沢山味噌汁、鮭の韓国風照り焼き、南瓜の甘煮、グレープフルーツ	リングドーナツ、牛乳
03	木	ビスケット、牛乳	ご飯、大根のみそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、納豆マヨ和え、バナナ	オレンジゼリー、せんべい、牛乳
04	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、玉ねぎのみそ汁、擬製豆腐、にぎやかおひたし、グレープフルーツ	さつま芋ご飯、麦茶
05	土	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	マーボーツナ丼、さつま芋の甘煮、バナナ	バウムクーヘン、牛乳
06	日			
07	月	星たべよ、牛乳	ご飯、じゃが芋と長ねぎのみそ汁、さわらのごま照り焼き、ほうれん草とささ身のナムル、清美オレンジ	青のりポテト、ビスケット、牛乳
08	火	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ご飯、のっぺい汁、あじのパン粉焼き、もやしのごま酢和え、バナナ	ナポリタンスパゲティ、牛乳
09	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、コーンスープ、骨太卵焼き、切り干し大根とひじきのサラダ、グレープフルーツ	ごまマカロニ、牛乳
10	木	ウエハース、牛乳	バターロールパン、コーンクリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	お赤飯、麦茶
11	金	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯、キャベツと油揚げのみそ汁、ローストチキン、南瓜のそぼろ煮、グレープフルーツ	チーズマヨラスク、牛乳
12	土	ビスコ、牛乳	ビビンバ、牛乳、うまっこりー、バナナ	星たべよ、ハッピーターン、アップル&キャロットジュース
13	日			
14	月	ジョア(プレーン)	ご飯、大根のみそ汁、鮭の南部焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮、バナナ	焼き芋、牛乳
15	火	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	マーボー豆腐丼、春雨サラダ、オレンジ	バウムクーヘン、牛乳
16	水	アップル&キャロットジュース	ご飯、具沢山味噌汁、さわらの香味焼き、ブロッコリーとコーンのサラダ、清美オレンジ	ジャムサンドクラッカー、牛乳
17	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、田舎汁、ふわふわ卵焼き、きのこサラダ、バナナ	きな粉マカロニ、牛乳
18	金	星たべよ、牛乳	ご飯、ミネストローネスープ、クリスピーチキン、たたき胡瓜、オレンジ	マシュマロバー、牛乳
19	土	ビスケット、牛乳	カレーライス、牛乳、もやしと人参のナムル、グレープフルーツ	クッキー、ジョア(ストロベリー)
20	日			
21	月	アップル&キャロットジュース	ご飯、オニオンスープ、バーベキューチキン、切り干し大根煮、ソファール元気ヨーグルト	たいやき、牛乳
22	火	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ご飯、大根のみそ汁、鮭の味噌チーズ焼き、青菜と小松菜の酢和え、バナナ	レーズンポウル、牛乳
23	水	星たべよ、牛乳	焼き肉丼、わかめスープ、オレンジ	フルーチェ、せんべい、牛乳
24	木	クラッカー、牛乳	ご飯、中華スープ、お好み焼き風卵焼き、きゅうりの中華漬け、バナナ	おかかチーズおにぎり、麦茶
25	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、わかめとじゃがいものみそ汁、お好み厚揚げ、切り干し大根のサラダ、オレンジ	カレースパゲティ、牛乳
26	土	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ハヤシライス、大根のべっこう煮、バナナ	バウムクーヘン、せんべい(以上児)アップル&キャロットジュース
27	日			
28	月	ビスケット、牛乳	ご飯、野菜のスープ、マカロニオムレツ、キャベツのツナドレッシング、清美オレンジ	ココアサンド、牛乳
29	火			
30	火	りんごジュース	はぐくみのぼりこども会 ご飯、若竹汁、かぶとハンバーグ、きゅうりの中華漬け、バナナ	かしわ餅(以上児)こいのぼりスコーン(未満児)牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

🌱 今月の献立について 🌱

4月は、新しいクラスでの生活ということもあり、食べやすい食事を中心に献立を立てました。少し緊張する中でも、食べ慣れた給食でほっと一息できたらと思っています。4月30日はこいのぼりこども会にちなみ、かぶとハンバーグや若竹汁、かしわもちなどを提供予定です。今年度もよろしくお願い致します。

		1kg - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	585	22.9	17.6	1.5
	目標量	585	22.5	16.2	1.6
3歳未満児	総与量	520	19.7	15.1	1.3
	目標量	475	19.5	13.2	1.5