

# 4月給食だよ!

令和6年度4月  
かまいしこども園

## 入園・進級おめでとうございます



楽しく  
おいしい給食

子どもたちが毎日元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。給食には好きなものだけでなく、苦手なものもあると思います。「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じ、日々成長していく子ども達の糧となるよう、色々な食材を取り入れた給食にしていきたいと思ひます。

1年間よろしくお願ひ致します。  
※園ではいつも薄味を心掛けて  
おります。

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まります。

4月是一日の生活リズムを

身に着ける良い機会です。

元気で楽しく登園できるようにもう一度生活を見直してみましよう。新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活をし、体調を整えましよう。ぐっすり睡眠、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。よくかんで食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕を持てるといいですね。

朝食は大切な栄養源です。園でたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べて



## 絵本給食の日

4月24(水)です



今年度は毎月1回、絵本でみたメニューを給食で提供する「絵本給食」を取り入れます。今月は「パパカレー」にちなんでカレーライスをいただきます。

## ～黄・赤・緑の3色食品群～

献立表を3色食品群にわけて記載しております。働きごとに赤・黄・緑の食品について紹介します。

### 黄 ⇒ (穀類・砂糖・油脂類・芋類)

熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意ましよう。

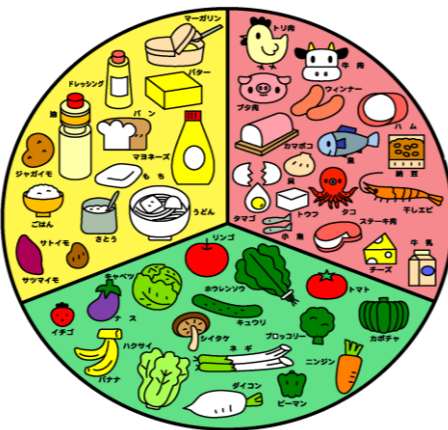
### 赤 ⇒ (肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

血や肉や骨になるもの。主に体を作るたんぱく質です。動物性のもつと植物性のもつがあります。

### 緑 ⇒ (果物類・野菜類・きのこ類)

体の調子を整えるもの。ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力をつけてくれます。

同じ色の食品群に偏らずに選ぶとバランスよく食事をする事ができます。



# 4月予定献立表(3～5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1月	ハヤシライス、ポテトのチーズ焼き コールスローサラダ、ほうれんそうスープ バナナ	米、米粉、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう はくさい、マッシュルーム、ブロッコリー えのきだけ、バナナ	牛乳 国イースタークッキー	609kcal	
2火	焼きそば、はくさいの昆布あえ トマト、わかめスープ、オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん コーン缶、ピーマン、トマト ねぎ、オレンジ	麦茶 プリン せんべい	587kcal	
3水	【かみかみメニューの日】 ごはん、さけフライ、れんこんきんぴら きゅうりのパワパワつけ、高野豆腐の味噌汁 いちご	米、小麦粉、パン粉 砂糖、油、ごま、ごま油	さけ、たまご 高野豆腐、みそ	きゅうり、パセリ、れんこん、ごぼう にんじん、ピーマン、ねぎ、いちご	牛乳 国にんじんもち	624kcal	
4木	ごはん、豚肉の香味焼き、ポテトサラダ ブロッコリー、はくさいの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ	豚肉、油揚げ ハム、みそ	しょうが、にんじん、コーン缶 きゅうり、はくさい、ブロッコリー バナナ	牛乳 国ハートパイ	587kcal	
5金	ごはん、さばの煮物、ほうれんそうの磯あえ かぼちゃの甘露、もやしのみそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油	さば、みそ 焼きのり	もやし、ほうれんそう、えのき にんじん、かぼちゃ、オレンジ	ジョア スティックパン	601kcal	
6土	<b>入園式</b>						
8月	ごはん、たけのこ入りマーボー豆腐 もやしのナムル、ブロッコリー 根菜スープ、りんご	米、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、にんじん ねぎ、しょうが、もやし、ブロッコリー たけのこ、りんご	麦茶 国キャロットゼリー せんべい	567kcal	
9火	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、オレンジ	米、じゃがいも 油	豚肉、たまご ツナ油揚げ	キャベツ、たまねぎ、はくさい、トマト にんじん、さやえんどう、オレンジ	牛乳 スティックパン	580kcal	
10水	【お誕生会】 コーンピラフ、キャベツの香り漬け 鶏肉のマーマレード焼、わかめスバゲティ オニオンスープ、いちご	米、スバゲティ、砂糖 じゃがいも、油 オリーブ油	鶏もも肉 ベーコン、わかめ	たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン にんじん、しめじ、マーマレード コーン缶、レモン果汁、にんにく、いちご	牛乳 国フルーツケーキ	622kcal	
11木	ごはん、ちくわの磯部揚げ だいこんそぼろ煮、きゅうりの酢の物 五目すまし汁、バナナ	米、砂糖、ごま、油 じゃがいも、小麦粉 片栗粉	鶏ひき肉、ちくわ 青のり	きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ だいこん、はくさい、ごぼう、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	613kcal	
12金	ごはん、たらのみそ焼き、五目納豆 きゅうりの酢の物、なめこのかきたま汁 バナナ	米		にんじん、ほうれんそう、赤パプリカ 黄パプリカ、玉ねぎ、なめこ、ねぎ きゅうり、バナナ	牛乳 国じゃがいももち	593kcal	
13土	かしわうどん、トマト もやしの磯和え、いちご	うどん、片栗粉	鶏肉、油揚げ 焼きのり	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ にんじん、もやし、えのきだけ、トマト いちご	牛乳 ドーナツ	591kcal	
15月	ごはん、肉じゃが、もやしのにんじんあえ ブロッコリー、だいこんの味噌汁 オレンジ	米、砂糖、ごま じゃがいも	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ねぎ ブロッコリー、ほうれんそう、もやし だいこん、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	607kcal	
16火	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃサラダ ピーマンの和え物、わかめスープ パイナップル	米、片栗粉、油 マヨネーズ、砂糖 ごま油	豚肉、ベーコン 豆腐、わかめ 塩こんぶ	はくさい、にんじん、干し椎茸、たけのこ こまつな、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり ピーマン、もやし、パイナップル	牛乳 国ニラチヂミ	579kcal	
17水	ごはん、ハンバーグ、磯辺さつまいも コールスローサラダ、こまつなのみそ汁 バナナ	米、小麦粉 さつまいも オリーブ油	豚ひき肉、みそ ハム、青のり	キャベツ、たまねぎ、だいこん 干しぶどう、こまつな、にんじん、なめこ ねぎ、にんにく、コーン缶、バナナ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	584kcal	
18木	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐の味噌汁、オレンジ	米、しらたき 黒ごま、砂糖	さけ、木綿豆腐 油揚げ	ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン かぼちゃ、ねぎ、しょうが、オレンジ	牛乳 国ホットケーキ	578kcal	
19金	<b>お弁当の日</b>					牛乳 クリームパン	192kcal
20土	ナポリタン、こぶきいも きゅうりとコーンのサラダ わかめスープ、バナナ	スバゲティ、油 ごま、じゃがいも	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	ジョア バームクーヘン	545kcal	
22月	中華丼、きゅうりのゆかりあえ かぼちゃ煮、ほうれんそうスープ、りんご	米、はるさめ ごま油、片栗粉 砂糖	鶏肉、わかめ たまご	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが たまねぎ、たけのこ、きくらげ、かぼちゃ 干しいだけ、ほうれんそう、りんご	牛乳 国ピザポテト	576kcal	
23火	ごはん、さばの焼きおろし煮 野菜の白あえ、トマト なすのみそ汁、いちご	米、砂糖、ごま ごま油	さば、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、トマト、いちご	牛乳 国肉まん	608kcal	
24水	カレーライス、りんごサラダ ブロッコリー、エリンギスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、豆乳クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、コーン缶 エリンギ、もやし、バナナ	麦茶 国りんごゼリー せんべい	610kcal	
25木	バターロール、鶏肉の照り焼き パスタサラダ、のり塩ポテト ほうれんそうのスープ、オレンジ	バターロール、油 じゃがいも、マヨネーズ スバゲティ	鶏もも肉 ヨーグルト、ハム	きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、しょうが コーン缶、にんじん、にんにく、えのきだけ オレンジ	牛乳 国やきおにぎり	585kcal	
26金	ごはん、さけの塩焼き、トマト 切り干しだいこんの煮物 はくさいとごぼうの味噌汁、パイナップル	米	さけ、木綿豆腐 みそ、ちくわ	切り干しだいこん、にんじん、干し椎茸 はくさい、ねぎ、ごぼう、トマト パイナップル	麦茶 国フルーツヨーグルト	587kcal	
27土	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え さつまいもの甘露、バナナ	うどん、ごま さつまいも、砂糖	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、バナナ	牛乳 クッキー	587kcal	
29月	<b>祝日(昭和の日)</b>						
30火	ごはん、鶏肉のカレー揚げ、春雨サラダ がんも煮、豆腐の味噌汁、りんご	米、油、砂糖 小麦粉、春雨 ごま油	鶏肉、ハム 木綿豆腐、油揚げ みそ、がんも	だいこん、にんじん、ほうれんそう コーン缶、ねぎ、ごぼう、さやえんどう しょうが、りんご	牛乳 国いちもようかん	576kcal	