

# 4月予定献立表

# 給食だより

2026年 4月  
かくこどもえん

月	火	水	木	金	土
	9時のおやつ (未満児のみ)	1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 入園・進級式
	献立	焼き肉風 中華風酢の物 果物	五目卵焼き 切干大根の 焼きそば風 ししゃも トマト	大豆入り ひじきの油炒め 南瓜サラダ 果物	
	3時のおやつ	チョコチップ 蒸しパン	もちもちポンデ	塩バニラトースト	
6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳
ークビーンズ 野菜の白和え 果物	キッシュ風卵焼き ひき肉と野菜のチャプチェ トマト	魚のムニエル ブロッコリーの ホットサラダ 果物	高野豆腐のそぼろ煮 インディアンサラダ 果物	とり天 野菜のおかか和え トマト	じゃこの 炊き込みご飯 味噌汁 果物
スウェーデン風 キャロットケーキ	カルピスゼリー	しんちよきもち	お麩ラスク	カルシウムトースト	菓子
13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳
鮭のみそマヨ焼き 竹輪とキャベツの カレー炒め トマト	ウインナー入り卵焼き 野菜のセサミソース 果物	麻婆豆腐 鉄分サラダ 果物	肉じゃが 野菜のちりめん和え 果物	豚肉の生姜焼き アスパラのソテー レタス トマト	肉うどん 果物
レーズン入り ホットケーキ	やせうま	チーズ蒸しパン	ごまだれ団子	フレンチトースト	菓子
20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳
炒り卵の 中華あんかけ 青菜のごま和え かえり炒め 果物	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ トマト	魚のソース煮 春野菜の ゆかり和え 人参の甘煮 果物	春野菜カレー 切干大根のサラダ 果物	鶏肉の マーマレード焼き 五目きんぴら レタス トマト	卵と豚肉の 中華丼 わかめスープ 果物
あずきクッキー	フルーツポンチ	筍おにぎり	お豆腐ブラウニー	ウインナーロール	菓子
27 牛乳	28 牛乳	29 昭和の日	30 牛乳	<div data-bbox="1097 1613 1522 1787" data-label="Text"> <p><b>予定献立についてのお知らせ</b> 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。</p> </div>	
すごもり卵 南瓜の甘煮 果物	凍り豆腐の オランダ煮 春雨サラダ 果物		鮭のクリームソースがけ クレープイリチー トマト		
もちもちチーズパン	牛乳もち		みそまんじゅう		

ご入園、ご進級おめでとうございます🌸給食室では、安心・安全で美味しい給食作りを心掛けていきます。今年度の給食だよりでは『食べる力を育てる』をテーマに食べることの楽しさや大切さについてお伝えしていきます。食育活動の写真も載せていきますのでご覧になってください♪



今年度もお手伝い  
よろしくね♪  


今月は、食育についてと朝ごはんの大切さについてお話しします。

## 食育ってなあに??

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識を習得し健康的な食生活を送れる人を育てることを目的としています。

## 食育でめざす子どもの姿

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

## 朝ごはんを食べよう

一日のスタートに欠かせないのが朝ごはんです。1回の食事量であまり多く食べられない子どもたちにとって朝ごはんは、大切なエネルギー源です。忙しい朝でも手軽に食べられるバナナやおにぎりなどから始め食べる習慣をつけていきましょう。

## 朝ごはんを食べると?

- 体温を上げることで体が活動的に
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを
- 噛むことで、脳が目覚める
- 胃腸が活発になり、便秘解消に

## 朝ごはんをしっかりと食べるためには?

生活リズムを整えることが大切です。生活リズムが整うことは、子どもの身体と心の健康にもつながります。



よく眠る → すっきり目覚める → 朝ごはんを食べる → 楽しく遊ぶ

元気に一日をスタートするために早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう♪