

# 4月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和8年4月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
1 水 15 水	牛乳		ポークピカタ 野菜のごま和え 豆腐のスープ (トマト)	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	・牛乳 豚肩ロース 卵 粉チーズ ベーコン 豆腐 プレーンヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ウエハース	にんじん トマトレモン汁 小松菜 キャベツ 玉ねぎ バナナ パイン缶
2 木 16 木	ヨーグルト		豆腐とツナのつくね焼き もやしときゅうりの甘酢和え 味噌汁 (オレンジ)	ボンゴレ風スパゲティ 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 しぼり豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ あさり 味噌 ウインナー	・米 じゃがいも 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 スパゲティ	にんじん ねぎ 芽ひじき もやし 小松菜 きゅうり オレンジ にんにく
3 金 17 金	牛乳		魚の香味揚げ キャベツのさっぱりサラダ うどん汁 (トマト、チーズ)	黄名粉トースト 牛乳	牛乳 卵 切り身魚 チーズ 鶏もも肉 黄名粉 ツナ缶	乾麺 小麦粉 油 白ごま 食パン バター 砂糖	青のり粉 キャベツ きゅうり コーン缶 トマト 小松菜
4 土 18 土	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの 粉ふき芋 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 片栗粉 油 じゃがいも 焼麩	生姜 キャベツ パイン缶 玉ねぎ
6 月 20 月	牛乳		鶏のから揚げ マカロニサラダ かきたま汁 (トマト)	お菓子 ココアミルク	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 卵 スキムミルク	・米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	きゅうり にんじん トマト 小松菜
7 火 21 火	牛乳		ムニエル 春キャベツのフレンチサラダ コーンスープ (パイン缶)	チキンライス 麦茶	牛乳 切り身魚 卵 ロースハム 鶏もも肉 スキムミルク	・バターロール 小麦粉 バター 米 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん パイン缶 クリームコーン缶 コーン缶
8 水 22 水	ヨーグルト		ボールシューマイ 人参の甘辛煮 うどん汁 (キャベツ、バナナ)	フライドポテト 牛乳	・ヨーグルト 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク 牛乳 さつま揚げ なた	乾麺 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	生姜 玉ねぎ バナナ にんじん キャベツ 小松菜
9 木 23 木	牛乳		刻み大豆のキーマカレー 春雨サラダ チーズ (トマト)	クリームサンド 牛乳	牛乳 豚挽肉 大豆 ロースハム チーズ 生クリーム	・米 油 じゃがいも カレールウ 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 食パン	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン缶 トマト パイン缶
10 金 24 金	牛乳		煮魚 炒り豆腐 味噌汁 (オレンジ)	ママレードケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 鶏挽肉 しぼり豆腐 卵 味噌	・米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター ジャム	にんじん 玉ねぎ オレンジ 小松菜
11 土 25 土	牛乳		鶏肉のオイル焼き 野菜の煮物 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌	・米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 焼麩	にんじん 玉ねぎ パイン缶 わかめ
13 月 27 月	牛乳		親子煮 ごぼうサラダ 味噌汁 (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 ロースハム 味噌 スキムミルク 豆腐	・米 白ごま 砂糖 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり トマト 小松菜
14 火 28 火	牛乳		麻婆豆腐 ビーフンの中華風サラダ ワカメスープ (オレンジ)	マーラーカオ 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ロースハム 卵 豆乳	・米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 三温糖 ビーフン 小麦粉	にんじん ねぎ 生姜 にんにく きゅうり オレンジ わかめ 玉ねぎ
昭和の日							
30 木	牛乳		肉野菜炒め ポテトサラダ オニオンスープ (パイン缶)	マカロニあべかわ 牛乳	牛乳 豚もも肉 ロースハム ベーコン スキムミルク 黄名粉	・米 じゃがいも 油 片栗粉 マヨネーズ マカロニ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン缶 パイン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

・印は乳児のみ

※裏面もご覧ください。

# 給食だより

令和8年4月  
秦野市保育こども園課



ご入園、ご進級おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心む季節となりました。こども園の給食は、季節の地場産物を取り入れ、お子様の健やかな成長を願いながら、心を込めて調理しています。ご家庭ではあまり食べ慣れていないものや、苦手な食べ物が出るかもしれませんが、始めのうちは慣れない給食に戸惑い、食事が進まないこともあるかもしれませんが、食は心の糧でもあります。園生活に慣れ、先生やお友達と一緒に楽しく食べることで食事の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。

## 給食の献立について

### ◆離乳食

乳児期は、口腔機能や身体の成長・発達において個人差が大きい時期です。

こども園では、食べる楽しさを体験しながら、「食べる力」を育めるよう、一人ひとりに合った食事形態で提供しています。

### ◆1～2歳児

1日に必要な栄養量の50%程度を給食(おやつ含む)でとることになります。

### ◆3歳以上児

1日に必要な栄養量の45%程度を給食(主食・おやつ含む)でとることになります。

主食は、お子様に合った量をお持ちください。

### ◆午後のおやつ

給食で足りない栄養量を補うため、軽食に近い献立で、週4日程度は手作りのおやつを提供しています。

### ◆イベント

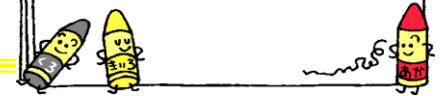
様々な行事やお誕生日会に合わせた給食、おやつを提供しています。行事の由来などを食事から知ることで、食育にも繋げています。

### ◆その他

かつお節や煮干しから出汁をとり、塩分を控えめに、素材の味を活かしています。

異なる味付けや様々な調理方法の食事を組合わせた献立を心がけています。

毎日の給食をサンプルケースに展示しています。お迎えの時にみてください。



## 大事な朝ごはん



### 午前中のエネルギー源

朝ごはンは、体を目覚めさせ、脳にエネルギーを与える大事な食事です。朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳の活動を始めます。午前中の遊びや活動を支え、機嫌の良さ、心の安定にも繋がっています。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはンは大切な栄養源になります。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

### 朝ごはん和生活リズム

朝ごはんをしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日3食の食事を規則正しくとることで生活リズムづくりに繋がります。忙しい毎日ですが、まずは「早起き」から始めてみましょう。

### なかなか食べてくれない時は・・・

- ★起床後は、先に顔を洗い着替えるなど、朝ごはんまでの時間を空けましょう。脳が目覚めることで、朝ごはんを美味しく食べることができます。
- ★夜ごはらは、就寝する2～3時間前までに済ませましょう。就寝中に食べ物を消化しようとすると、睡眠の質を下げ、朝ごはんの食欲にも影響します。
- ★忙しい朝ですが、家族と一緒に食べる機会を増やしましょう。誰かと同じ食卓を囲むことで食欲も湧いてきます。

### 時間がない時は・・・

すぐに食べられる食品を用意しておくくと便利です。主食には、脳のエネルギー源となる炭水化物が含まれています。おにぎりやパンなど、手軽に食べられるものにし、ヨーグルト、牛乳、チーズ、トマト、バナナなど、そのまま食べられる食品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

### 今月の献立から

#### <分量(4個分)>

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	2.8g
三温糖	大3(28g)
卵	32g
豆乳	40g
醤油	小さじ1/2(3g)
油	4g

#### マーラーカオ

#### <作り方>

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②小麦粉、ベーキングパウダーを振りい合わせ、①に入れ、混ぜあわせる。
- ③カップまたは型に流し入れ、蒸し器で蒸す。

