

# 給食だより

令和8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。

新年度になり、新しい環境や新しいお友だちを楽しみにしていたり、時には、緊張してしまう姿もあるかもしれません。「給食が大好き！」「おやつ時間がたのしみ！」と思ってもらえるよう、安心・安全な食事の提供に努めていきますのでよろしくお願い致します。

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を伝えていきたいと思えます。

### ●保育園の子どもたちの食事と摂取量の目安について

子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要です。しかし、大人と比べてお腹の許容量が少なく、消化機能も発達の途中です。そのため、1日3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事の一つと考えています。保育園の食事は、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取出来ることを目安にしています。

### ●1日の生活リズムを作る朝ごはんを食べよう！

- ① 体温が上昇する⇒頭や体が目覚める
- ② 胃腸を動かす⇒便秘予防
- ③ 空腹時間が少なくなる⇒肥満予防
- ④ 朝食を食べるために起きる⇒生活リズムを作る

他にも朝ごはんには、身体に良い効果がたくさんあります。必ず食べてから登園しましょう。

#### 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8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	水	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,青のり粉ふき芋,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
02	木	星たべよ,牛乳	ご飯,わかめと玉ねぎのみそ汁,カレー—風味のポテトオムレツ,納豆マヨ和え,バナナ	オレンジゼリー,せんべい(以上児)牛乳
03	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
04	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,さつま芋の甘煮,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
05	日			
06	月	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,じゃが芋と玉ねぎのみそ汁,鮭の韓国風照り焼き,ひじきの五目煮,オレンジ	青のりポテト,牛乳
07	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,カレイのみそマヨネーズ焼き,もやしとにらの和え物,グレープフルーツ	さつま芋クッキー,牛乳
08	水	クラッカー,牛乳	ご飯,キャベツと油揚げのみそ汁,鶏肉のケチャップ煮,かぼちゃの甘煮,オレンジ	カステラ,牛乳
09	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	ごへいもち,牛乳
10	金	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,切干大根とひじきのサラダ,グレープフルーツ	チーズマヨラスク,牛乳
11	土	ビスケット,牛乳	ビビンバ,牛乳(以上児)うまっこりー,バナナ	せんべい,アップル&キャロットジュース
12	日			
13	月	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,青菜とツナの酢和え,グレープフルーツ	レーズンボウル,牛乳
14	火	ジョア(プレーン)	ご飯,かぶとわかめのみそ汁,たらのおろしソース,南瓜のそぼろ煮,バナナ	焼き芋,牛乳
15	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	マーボ豆腐丼,春雨サラダ,オレンジ	バウムクーヘン,牛乳
16	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
17	金	星たべよ,牛乳	ご飯,ミネストローネ,クリスマスチキン,たたき胡瓜,オレンジ	マシュマロバー,牛乳
18	土	ビスケット,牛乳	カレーライス,牛乳,もやしとにんじんのナムル,グレープフルーツ	ムーンライト,ジョア(いちご)
19	日			
20	月	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	わかめおにぎり,牛乳
21	火	ビスケット,牛乳	ご飯,田舎汁,さわらの香味焼き,ほうれん草のごま和え,グレープフルーツ	キャロットチーズケーキ,牛乳
22	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,星たべよ,牛乳
23	木	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,切干大根煮,ソファール元気ヨーグルト	たいやき,牛乳
24	金	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,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,バナナ	焼きそば,牛乳
25	土	ウエハース,牛乳	ハヤシライス,大根と油揚げのべっこう煮,オレンジ	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
26	日			
27	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,グレープフルーツ	ココアサンド,牛乳
28	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の香りみそ焼き,切干大根のサラダ,バナナ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
29	水		昭和の日	
30	木	アップル&キャロットジュース	カレーライス,華風和え,グレープフルーツ	豆腐ドーナツ,麦茶

※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。新入園児のおともだちも、保育園の給食の中で一つでも好きなものが見つかったら嬉しく思います。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	給与量	580	22.3	18	1.5
3歳未満児	給与量	490	18.9	15.3	1.3