



# 給食だより

令和7年度 4月1日 めいほうこども園



## 4月

ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をとるなど、生活リズムを整えていきましょう。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持つような環境作りに、努めてまいりたいと思います。どうぞ1年間よろしくお願ひ致します。



### 今月の目標

未満児：よく噛んで食べる  
以上児：友だちと楽しく食事をする



### 4月の行事予定

25日(金) お弁当の日  
9時：牛乳 ビスコ  
3時：袋菓子

\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。



### 旬の食材

新玉ねぎ・春キャベツ・筍・わかめなど  
\*冬の間にエネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱいです！

### 給食室の職員紹介

★中間 光代  
今年度も安全でおいしい給食を提供できるように頑張ります。1年間よろしくお願ひします。  
★佐藤 悠果  
今年度も子どもさん達が給食を楽しめるように美味しい給食を作っていきます。  
佐藤 和子  
安心・安全を心掛け給食作りを頑張ります。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**朝ごはんの大切さ**

1日元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ご飯を食べることで上がっていきます、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ご飯を食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です♪

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人当たり	488	19.2	14	4.1	301	1.8	1.6	201	0.34	0.39	28.4	1.5
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人当たり	402	18.6	14.7	4.7	290	2.1	1.8	245	0.26	0.43	33.2	1.6

## 予定献立表(4月)

日		未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	14 28	牛乳 ウエハース	白菜と肉団子のスープ かぼちゃサラダ ネーブル	お茶 さくら餅
火	1 15	オレンジ	魚の香味揚げ 大根のレモン風味サラダ ほうれん草の味噌汁	日向夏 クラッカー
水	2 30	お茶 アンパンマンせんべい	切り昆布の炒め煮 キャベツの酢の物	牛乳 バナナマフィン
木	3 17	みかん缶	中華風五目煮 ブロッコリー中華あえ りんご	ミルク とんがりコーン スティックチーズ
金	4 18	牛乳 白い風船	春キャベツバーグ アスパラスープ	牛乳 ツナマヨパン
土	5 19	もも缶	わかめうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
月	7 21	スティックチーズ	親子汁 小松菜とひじきのごま和え バナナ	ミルク イタリアンお好み焼き バナナ
火	8 22	バナナ	鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根の味噌汁	お茶 ウインナーの衣揚げ
水	9 23	牛乳 玉子ボーロ	麻婆豆腐 春雨の酢の物	牛乳 ドーナツ
木	10 24	パイン缶	シーチキンカレー ささ身と野菜の海苔サラダ	ミルク クッキー バナナ
金	11	牛乳 ビスコ	魚の南蛮漬け かぼちゃの味噌汁	フルーツゼリー
土	12 26	みかん缶	イタリアンスパゲティ 野菜&果物ジュース	牛乳 パン
誕生会(16日)		バナナ	おにぎり からあげ コーンクリームスープ ドレッシングサラダ 清見みかん	牛乳 ショートケーキ

\* 都合により、メニューを入れ替える場合がありますので、御了承下さい。

