



給食だより

令和7年4月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

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・おいしいのはもちろん、毎日の給食が待ち遠しくなるような給食作りをしていきたいと思ひます。



さて、新しい先生やお友達にドキドキ、ワクワクする4月。環境の変化によって知らず知らずのうちに疲れが溜まって体調を崩してしまうこともあります。

毎日を元気に過ごせるように、まずは一日の最初のエネルギー源になる朝ごはんを食べることから始めましょう。



バリエーション豊富！

おにぎり

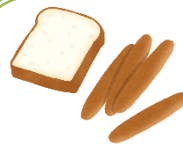
前の日に多めにご飯を炊いておいて、夜のうちににおにぎりを握ってしまひましょう。朝に電子レンジで温めれば、すぐに食べられます。

園では小さくしたチーズと塩昆布やゆかりを混ぜたおにぎりが人気です。

★プラスひと手間

味噌汁を付ければ体も温まります。

インスタントのものなどを上手に使ひましょう。



用意やすく手も汚さない

パン

手を加えずともそのまま食べられるパンは忙しい朝に重宝します。喉に詰まらないよう、牛乳やスープをつけるといいですね。

★プラスひと手間



前日にフレンチトーストにして焼いてしまえば、朝からしっかりたんぱく質もとれます。

もっと手を加えて、チーズやハムを乗せて挟んだり、トーストしたりするのもおすすめです。

☆ この他、麺類もするすると食べられるのでおすすめです。前の日に茹でて冷蔵庫に入れておいたり、レンジで解凍できる冷凍麺を使ったり。めんつゆの他、インスタントの卵スープなどを使うのもおすすめです。



令和7年度 4月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
午前おやつ	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
主食	食パン	きのこ入り麻婆豆腐丼	ナポリタン	ごはん	豚丼
主菜	ひじきハンバーグ			ほっけの煮付け	
副菜	切干大根の和風サラダ	小松菜の中華和え	ブロッコリーのツナマヨサラダ	ほうれん草の納豆和え	具だくさん味噌汁
汁物	豆乳スープ	わかめスープ	オニオンスープ	さつまいもの味噌汁	
果物など		バナナ		オレンジ	果物
午後おやつ	うどん、麦茶	餃子ピザ、麦茶	わかめおにぎり、麦茶	クッキー、牛乳	お菓子、麦茶
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	ごはん	わかめうどん	カレーライス	青菜ごはん	にゅうめん
豆腐のチャンプルー	豚肉の生姜焼き	しゅうまい		鮭の塩焼き	
春雨サラダ	かぼちゃの煮物	ブロッコリーの和え物	スパゲッティサラダ	ひじきの煮物	和え物
なめこの味噌汁	ほうれん草の味噌汁		コンソメスープ	麩の味噌汁	
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
焼うどん、麦茶	きな粉マカロニ、麦茶	しらすおにぎり、麦茶	マシュマロサンド、牛乳	いもち、麦茶	お菓子、麦茶
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ひじきごはん	食パン	麻婆豆腐丼	ミートソース スパゲッティ	ごはん	中華丼
赤魚の野菜あんかけ	豆腐ハンバーグ			鮭の味噌焼き	
油揚げの味噌汁	切干大根サラダ	ほうれん草の中華和え	ブロッコリーのコーンマヨサラダ	小松菜の納豆和え	具だくさん味噌汁
ゼリー	ミルクスープ	中華スープ	オニオンスープ	じゃがいもの味噌汁	
		バナナ		オレンジ	果物
五平餅、麦茶	温麺、麦茶	麩ラスク、牛乳	昆布おにぎり、麦茶	ちんすこう、麦茶	お菓子、麦茶
21日(月)	22日(火)	23日(水)	㊦24日(木)	25日(金)	26日(土)
クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	ごはん	きつねうどん	厚揚げ入り カレーライス	わかめごはん	肉うどん
炒り豆腐	豚肉の甘辛炒め	ぎょうざ		ほっけの塩焼き	
春雨の和え物	かぼちゃの煮物	ブロッコリーのツナ和え	マカロニサラダ	昆布の煮物	和え物
えのきの味噌汁	小松菜の味噌汁		コンソメスープ	豆腐の味噌汁	
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物
蒸かし芋、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	おかかチーズおにぎり、麦茶	フルーチェ、麦茶	フライドポテト、麦茶	お菓子、麦茶
28日(月)	29日(火)	30日(水)	おすすめ食材 厚揚げ 大豆は畑のお肉と呼ばれるように、たんぱく質が豊富に含まれています。 厚揚げはお肉の代わりに使えるので、ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。 おすすめは24日のメニューにもある カレーライスです🍛		
せんべい、麦茶		せんべい、麦茶			
きのこごはん		油麩丼			
赤魚の中華あんかけ		ビーフンの和え物			
わかめの味噌汁		チンゲン菜の味噌汁			
ゼリー		ゼリー			
人参おやき、麦茶		クラッカーサンド、牛乳			

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 467kcal	蛋白質 15.8g	脂質 14.3g	食塩相当量 1.5g
	以上児	エネルギー 526kcal	蛋白質 18.7g	脂質 15.6g	食塩相当量 1.6g