

給食だより

2025.4

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しく入ったお友だちを迎え、新しいクラスでスタートしました。子どもたちに毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味を持ってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように今年も取り組んでいきます。また、慣れない環境の変化でお子さんが疲れやすくなる時期でもあります。早寝早起き・三度の食事をきちんと摂るなど、生活リズムを整えてくださいますようご家庭でもご協力のほどよろしくお願いいたします。



わたしたち野のはな保育園の食事について

野のはな保育園では、ごはんにみそ汁を基本とした一汁三菜の和食中心の献立作りをしています。また、月1回は麺メニュー（水曜日）・パンメニュー（金曜日）を取り入れています。麺やパンの日は午後のおやつにはおにぎりなどの腹持ちの良いご飯メニューにしています。そしてみそ汁やスープに使う「出汁」を毎朝取ることから私たちの仕事はスタートします。メニューによって煮干し出汁・かつお節や昆布の出汁と使い分け、出汁をしっかり取ることでも美味しく、出汁本来のうま味が料理を引き立ててくれます。

（特に離乳食は出汁の味を活かすことを大切にしています）そして料理に使う調味料にもこだわっています。

おいしい給食をどうぞお楽しみに♪

おやつにそら豆が出ます

4月には旬を迎えるそら豆はおやつとして提供します。なかなか食べ慣れないそら豆ですが、大きなさをむくと、ふわふわの布団の中から可愛いそら豆がでてきます。香りと甘みが特徴ですが、空気に触れると急速に味が落ちてしまうデリケートな野菜でもあります。塩ゆでで提供します。



サンプルケースをご覧ください

当日の幼児食と離乳食を毎日展示しています。乳児量の目安量は幼児のおよそ7割量です。お迎えに来た際はサンプルケースを見ながら今日のメニューの内容や味つけなどお子さんに聞いてみてください。お子さんとのやりとりで驚くことがあるかもしれません。食べることへの興味を広げるきっかけになるといいです。

行事食や旬の食材（野菜・くだもの・魚）をできるだけ献立に取り入れ季節を味わい、子どもの豊かな感性を育てます。また、おやつは、子どもの成長に必要な栄養を補う意味で、小さいごはん（軽食）と考えています。1日の給与目標量の10～20%を軽食で摂ります。午後のおやつはメイン・サブ・そして果物の3品を提供しています。

2025年04月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 火	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のバターソテー きゅうりの酢の物 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／とり肉 ねぎ しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 なたね油 白すりごま／こまつな にんじん コーン バター 食塩 しょうゆ／きゅうり カットわかめ トマト しらす干し 三温糖 しょうゆ りんご酢 なたね油／もやし たまねぎ 麩 米みそ／せんべい／にんじん しょうゆ／なつみかん／牛乳	塩せんべい 人参スティック くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
02 30 水	ドライカレー トマトとじゃこのサラダ ブロッコリー炒め 若竹そうめん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ／トマト きゅうり しらす干し ごま油 りんご酢 三温糖 しょうゆ なたね油／ブロッコリー にんじん 食塩 なたね油／たけのこ ねぎ カットわかめ こんぶ しょうゆ 食塩 干しそうめん／かぼちゃ 三温糖 米粉 豆乳 メーブルシロップ／おしゃぶりこんぶ／オレンジ／麦茶	かぼちゃプリン おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
03 17 木	ごはん かじきの梅みそ焼き 若布と人參炒め きゃべつのごま和え さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／さけ 酒 食塩 うめぼし 米みそ 三温糖 本みりん なたね油／にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ なたね油 ごま油／キャベツ こまつな しょうゆ 三温糖 白ごま／さつまいも たまねぎ 米みそ さやえんどう／食パン バター メーブルシロップ／チーズ／バナナ／牛乳	メーブルトースト チーズ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
04 18 金	ロールパン きゃべつミートローフ かぶのサラダ アスパラ炒め ポテトスープ	ロールパン／ぶた肉 たまねぎ なたね油 キャベツ 食塩 パン粉 なたね油 ケチャップ／かぶ きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩／グリーンアスパラガス 食塩 なたね油／じゃがいも たまねぎ にんじん とり肉 こんぶ 食塩 洋風スープ／白米 削り節 三温糖 しょうゆ／おしゃぶりこんぶ／オレンジ／麦茶	おかかおにぎり おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
05 19 土	しらすチャーハン 厚揚げカレー煮 大根のみそ汁	白米 胚芽米 しらす干し たまねぎ なたね油 食塩 しょうゆ／生揚げ ベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん しょうゆ 食塩 カレー粉 三温糖 なたね油 片栗粉 こまつな／だいこん カットわかめ 米みそ／さつまいも たまねぎ 三温糖 本みりん しょうゆ／おしゃぶりこんぶ／いちご／牛乳	焼き大学芋 おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
07 21 月	ゆかりごはん 豆腐入り干草焼き 白菜納豆和え 粉ふき芋 きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび カルシウムふりかけ うめしそ／卵 とうふ とり肉 たまねぎ にんじん しいたけ なたね油 三温糖 しょうゆ だし汁 ほうれんそう／なっとう はくさい しょうゆ あおりの／じゃがいも 塩こんぶ／キャベツ ねぎ 油あげ 米みそ／クッキー／ヨーグルト／いちご／麦茶	クッキー ヨーグルト くだもの 麦茶	芋けんぴ くだもの 麦茶
08 22 火	ごはん さばのみそ煮 きゃべつのカレー炒め ほうれん草のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／さば かじき（0・1歳）しょうが 米みそ 三温糖 しょうゆ 本みりん／キャベツ たまねぎ ベーコン 食塩 カレー粉 なたね油／ほうれんそう たまねぎ カットわかめ 米みそ／小麦粉 重曹（バークバグ） 三温糖 バター 牛乳 レモン なたね油 グラニュー糖／干しぶどう／バナナ／牛乳	レモンドーナツ レーズン くだもの 牛乳	カルシウムラスク くだもの 麦茶
09 23 水	きつねうどん 肉じゃが 小松菜のおかか和え	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ カットわかめ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 かつお節 昆布／ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ 酒／こまつな にんじん コーン かつお節 しょうゆ／白米 米みそ 本みりん 三温糖 白ごま なたね油／チーズ／オレンジ／麦茶	ごへいもち チーズ くだもの 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
10 24 木	たけのこごはん かれいの塩麹焼き なすのみそ炒め きゅうり中華和え 豆腐のみそ汁	白米 食塩 押麦 あわもち きび たけのこ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 こんぶ／かれい 食塩 酒 なたね油／なす ピーマン 三温糖 米みそ 本みりん ごま油／きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖／とうふ たまねぎ カットわかめ 米みそ／干しそうめん キャベツ たまねぎ にんじん ツナ しょうゆ 酒 食塩 ごま油／にぼし／オレンジ／牛乳	そうめんチャンプルー いりこ くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
11 25 金	納豆そぼろ丼 マセドアンサラダ 石狩汁	白米 とり肉 たまねぎ 挽きわりなっとう ごま油 三温糖 しょうゆ 酒／じゃがいも きゅうり にんじん コーン なたね油 食塩 りんご酢／さけ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく 米みそ／食パン バター 粉チーズ 白すりごま あおりの／そらまめ 食塩／オレンジ／飲むヨーグルト	カルシウムラスク そら豆 くだもの のむヨーグルト	揚げごぼう くだもの 麦茶
12 26 土	マーボー豆腐丼 中華トマトサラダ えのきのみそ汁	白米 胚芽米 とうふ ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ なたね油 米みそ ケチャップ 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま油 片栗粉／トマト きゅうり カットわかめ りんご酢 しょうゆ ごま油 白ごま 三温糖／麩 カットわかめ えのきたけ 淡色みそ／食パン 牛乳 三温糖 無塩バター／おしゃぶりこんぶ／いちご／牛乳	ミルクフレンチトースト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶
14 28 月	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 焼きビーフン お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび／じゃがいも ぶた肉 たまねぎ にんじん 三温糖 しょうゆ こんぶ 本みりん 片栗粉／ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク なたね油 食塩 しょうゆ ごま油／麩 たまねぎ えのきたけ 米みそ ほうれんそう／小麦粉 重曹（バークバグ） 黒糖 干しぶどう 水／にぼし／いちご／牛乳	黒糖蒸しパン いりこ くだもの 牛乳	揚げせんべい くだもの 麦茶
16 水	クリームライス 大豆とチーズのサラダ スティックアスパラ マカロニのスープ	白米 胚芽米 にんじん とり肉 酒 食塩 たまねぎ しめじ コーン なたね油 小麦粉 無塩バター 豆乳 食塩／だいす チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢／グリーンアスパラガス 食塩／マカロニ たまねぎ ベーコン こんぶ 洋風スープ 食塩 ほうれんそう／オレンジジュース 米粉 重曹（バークバグ） 三温糖 なたね油／おしゃぶりこんぶ／いちご／麦茶	オレンジケーキ おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	ツナおにぎり くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・いちご・オレンジ・夏みかん・河内晩柑です。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

☆今月はそらまめを提供します、食べた事のないご家庭はお試し下さい。

4月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：536kcal たんぱく：19.1g

脂質：15.8g 塩分：1.8g

補食1食あたり100kcal

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・いちご・デコボン・いよかん・オレンジ・りんごを予定しています。

☆3日はひな祭り献立・19日はお別れ会食になります。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

3月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：553kcal たんぱく：19.2g

脂質：18.4g 塩分：1.8g

補食1食あたり100kcal