



4月給食だより



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	火		豆乳・おかし	スパニッシュオムレツ、野菜のおかか和え、みそ汁、オレンジ	お茶・田楽もち
2	水		豆乳・おかし	豚の生姜焼き、春野菜の和え物、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
3	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	クリームシチュー、スパゲティサラダ、チーズちくわ、りんご	スキムミルク・クッキー
4	金		豆乳・おかし	タラの野菜あんかけ、チンゲンサイのツナ和え、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
5	土			《お弁当の日》	くだもの
7	月		豆乳・おかし	焼魚、さつまいも煮、野菜の磯和え、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし
8	火		豆乳・おかし	肉豆腐、ブロッコリーのフリッター、鶏団子汁、バナナ	スキムミルク・ミニブリトー
9	水		豆乳・おかし	ハンバーグ、スナッPEndウ、ひじきの煮物、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
10	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	カレーライス、キャベツサラダ、厚揚げネギみそ焼、オレンジ	スキムミルク・ドーナツ
11	金		豆乳・おかし	鮭のから揚げ、きゅうりの甘酢漬、みそ汁、りんご	のむヨーグルト・おかし
12	土			【入園式・進級式】	
14	月		豆乳・おかし	青椒肉絲、ポテトサラダ、卵スープ、オレンジ	スキムミルク・おかし
15	火		豆乳・おかし	ジャーマンポテト、インゲンソテー、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・ボンデケーキ
16	水		豆乳・おかし	鶏のごま味噌焼き、ひき昆布サラダ、そうめん汁、フルーツ缶	くだもの
17	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、小松菜の和え物、うずらフライ、りんご	スキムミルク・ジャムサンド
18	金	★防災食	豆乳・おかし	魚缶の春巻き、粉ふき芋、切り干し大根煮、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
19	土			《お弁当の日》	くだもの
21	月		豆乳・おかし	マーボー豆腐、卵焼き、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・おかし
22	火		豆乳・おかし	みそおでん、野菜の納豆和え、みそ汁、バナナ	お茶・お好み焼き
23	水	★誕生会	豆乳・おかし	筍ご飯、春野菜のかき揚げ、ブロッコリーサラダ、すまし汁、いちご	お茶・カップケーキ
24	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	エッグカレー、大根サラダ、魚肉ソーセージ揚げ、オレンジ	スキムミルク・きなこトースト
25	金		豆乳・おかし	鯖のごま焼き、コールスロー、みそ汁、りんご	のむヨーグルト・おかし
26	土			《お弁当の日》	くだもの
28	月		豆乳・おかし	鮭の塩焼き、きゅうりのたくあん和え、豚汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし
29	火			【昭和の日】	
30	水		豆乳・おかし	チキンカツ、ミニトマト、ほうれん草のごま和え、みそ汁、フルーツ缶	くだもの

- ◎箸はなるべく木の箸を持たせてください。
- ◎木曜日はスプーンを持たせてください。
- ◎今月の誕生会は23日(水)です。
- ◎土曜日は**お弁当**となります。
(お箸とおしぼりを持たせてください)
- ◎5月から平日に子どもたちが楽しみにしているお弁当の日があります。

★お弁当での誤飲防止について

ミニトマトやぶどうなど丸い形状のものはそのままの形状では誤飲につながり危険です。お弁当に入れるときなどは噛みやすいように4等分に切るようにお願いします。

おすすめメニュー

保育園のマーボー豆腐(4人前)

豆腐	1~1.5丁	みそ	大さじ1
豚ひき肉	200g	中華だし	小さじ1/2
長ねぎ	1/3本 (みじん切り)	砂糖	小さじ1
		醤油	小さじ1
ニラ	1/2束	片栗粉	大さじ1~2
生姜・にんにく	一かけ	水(片栗粉と同量)	
		ごま油	大さじ2

- 調味料を混ぜ合わせ、片栗粉を水で溶いておく。
- フライパンにごま油を大さじ1をひき、長ネギ、生姜、にんにくを炒める。
- 豚挽肉を加えて炒める。
- 調味料と水を200cc加えて煮立ったら豆腐をさいの目に切り加える。
- 1センチに切ったニラを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 火を止め、残ったごま油を加える。



<お給食>	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	598 kcal	482 kcal
食塩相当量	1.6 g	1.2 g

3・11から14年が経ちました。日頃から行える防災への取り組みとして保育園では毎月防災の日を設け、乾物、缶詰を中心とした献立を取り入れています。防災食に慣れ親んでもらうための取り組みです。ご家庭でも普段の食事に乾物、缶詰などを取り入れて、防災食への備えをしておくとお心です。