



4月給食だより



2026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	水	豆乳・おかし	豚の生姜焼き、スナップエンドウの和え物、みそ汁、黄桃缶	くだもの	
2	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、味玉、オレンジ	スキムミルク・クッキー
3	金	豆乳・おかし	ホッケの塩焼き、ひき昆布煮、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし	
4	土		《お弁当の日》	お茶・おかし	
6	月	豆乳・おかし	青椒肉絲、ポテトサラダ、卵スープ、バナナ	牛乳・おかし	
7	火	豆乳・おかし	大豆のつくね、春野菜の和え物、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・大学芋	
8	水	豆乳・おかし	肉豆腐、ブロッコリーのフリッター、鶏団子汁、パイン缶	くだもの	
9	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	カレーライス、キャベツのごまサラダ、うずらフライ、りんご	スキムミルク・ピザトースト
10	金	豆乳・おかし	タラの野菜あんかけ、ナムル、みそ汁、ゴールドキウイ	スキムミルク・おかし	
11	土		【入園式・進級式】		
13	月	豆乳・おかし	マーボー豆腐、卵焼き、みそ汁、バナナ	牛乳・おかし	
14	火	豆乳・おかし	鮭のから揚げ、野菜の納豆和え、みそ汁、りんご	スキムミルク・ベーコンポテトパイ	
15	水	豆乳・おかし	ハンバーグ、ブロッコリー、さつまいもサラダ、みそ汁、黄桃缶	くだもの	
16	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、コールスロー、きゅうりちくわ、ゴールドキウイ	スキムミルク・南瓜団子
17	金	★防災食	豆乳・おかし	パン、マカロニポリタン、野菜のツナ和え、スープ、オレンジ	スキムミルク・おかし
18	土		《お弁当の日》	お茶・おかし	
20	月	豆乳・おかし	鶏のごま味噌焼き、ブロッコリーサラダ、けんちん汁、バナナ	牛乳・おかし	
21	火	豆乳・おかし	スパニッシュオムレツ、ひじきの煮物、みそ汁、りんご	スキムミルク・麩のきなこラスク	
22	水	★誕生会	豆乳・おかし	こぎつねご飯、とり天、インゲンのごま和え、すまし汁、いちご	お茶・ミニケーキ
23	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	さつまいもシチュー、キャベツサラダ、トマ玉、パイン缶	くだもの
24	金	豆乳・おかし	鯖の香味揚げ、ミニトマト、南瓜の煮物、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし	
25	土		《お弁当の日》	お茶・おかし	
27	月	豆乳・おかし	みそおでん、鮭の青のり焼、わかめスープ、りんご	牛乳・おかし	
28	火	豆乳・おかし	ジャーマンポテト、きゅうりのたくあん和え、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・バナナマフィン	
29	水		【昭和の日】		
30	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	エッグカレー、大根サラダ、厚揚げのみそ炒め、りんご	お茶・しらすおにぎり



食べる時間を決めて
「生活リズム」
を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



参考文献:食育イラストコレクション

<お給食>	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	620kcal	464kcal
タンパク質	26.7 g	20.2 g
脂質	17.3g	13.6 g
食塩相当量	1.5g	1.0g

- ◎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22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。