

4月



# きゅうしよくだより

令和7年  
ちとせ山ゆり保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

入園したばかりの子も、進級した子も、新たな気持ちで過ごしていることでしょう。今月の給食は食べ慣れたもの、食べやすいものを多く取り入れています。家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう。

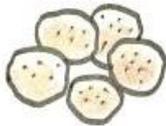
## 元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」



新年度は環境や生活リズムが変り、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べないことや、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

### 旬の食材

#### じゃが芋



一年を通してよく見かけるじゃが芋。一般的には、旬である秋口に収穫され、貯蔵されながら、一年中市場に出回ります。

これに対して春に収穫され、すぐに出荷されるものを新じゃが芋といいます。皮が薄くみずみずしく食べやすい上に、一般的なじゃが芋の2～4倍のビタミンCを含んでいるのが特徴です。



### 献立の紹介

初めて保育園の給食を食べるお子さんが食べやすいメニューを多く取り入れています。旬のじゃがいもやキャベツを使用した献立を多く取り入れました。

- じゃがいも
  - 粉吹芋 カレー味
  - カレーライス
  - じゃがいものカントリー煮
  - じゃがいもの磯和え
- キャベツ
  - キャベツの和え物
  - フレンチサラダ
  - 野菜ソテー



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降) 3時おやつ	栄養価				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		乳児		幼児		
1 ・ 15 (火)	ごはん ポークピーンズ キャベツの和え物 味噌汁(絹豆腐・えのき)	胚芽米、マカロニ、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、大豆水煮、豚肉(もも)、きな粉、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	炊き込みご飯(りんごジュース) 牛乳 マカロニのあべ川	E P F Ca	448 20.8 15.1 262	kcal g g mg	537 24.8 17.4 286	kcal g g mg
2 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、花かつお	きよみ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 おかかおにぎり	E P F Ca	468 20.7 11.6 221	kcal g g mg	553 24.4 12.9 231	kcal g g mg
3 ・ 17 (木)	ごはん 豆腐のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁(切干大根・長ねぎ)	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、マカロニ、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、淡色みそ	にんじん、きゅうり、長ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、白ごま、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	ツナ炒飯(ぶどうジュース) 牛乳 黒磯パン	E P F Ca	507 19.9 16.8 297	kcal g g mg	610 23.6 19.5 328	kcal g g mg
4 (金)	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 伴三絲 味噌汁(生揚げ・もやし)	胚芽米、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、はるさめ、ごま油	ジョアマスカット、鶏もも肉、大豆水煮、生揚げ、淡色みそ、ロースハム、牛乳	もやし、りんご、きゅうり、にんじん、レーズン、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	人参ごはん(りんごジュース) ジョアマスカット りんごスコーン	E P F Ca	509 24.5 14.8 468	kcal g g mg	566 26.7 15.5 430	kcal g g mg
5 ・ 19 (土)	ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(絹豆腐・油揚げ)	胚芽米、砂糖、なたね油、カステラ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、花かつお	きよみ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	とつとちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	461 20.2 16.6 255	kcal g g mg	577 24.7 19.8 280	kcal g g mg
7 ・ 21 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 粉吹芋 カレー味 味噌汁(絹豆腐・たまねぎ・生わかめ)	じゃがいも、胚芽米、さつまいも、米粉、砂糖、なたね油、小麦粉、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、乾燥おから、淡色みそ	たまねぎ、生わかめ、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 さつまいものソフトクッキー	E P F Ca	433 19.7 12.8 224	kcal g g mg	534 23.7 15.1 240	kcal g g mg
8 (火)	ごはん 豚肉の香味焼き 三色おひたし 味噌汁(生揚げ・こまつな)	胚芽米、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ、しらす干し、花かつお	甘夏柑、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、長ねぎ、生わかめ、白ごま、にんにく、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	木の葉せんべい(りんごジュース) 牛乳 わかめごはん	E P F Ca	490 23.3 15.7 288	kcal g g mg	598 28.8 19.2 338	kcal g g mg
9 ・ 23 (水)	ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 味噌汁(麩・長ねぎ)	胚芽米、小麦粉、なたね油、パン粉、砂糖、マヨネーズ、焼ふ	牛乳、ムキカレイ、卵、淡色みそ、油揚げ、スキムミルク	長ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	ごま塩ごはん(やさいジュース) 牛乳 ドーナツ	E P F Ca	515 22.3 18.2 293	kcal g g mg	617 26.5 21.1 322	kcal g g mg
10 ・ 24 (木)	カレーライス フレンチサラダ 清見柑	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	100%りんご果汁、きよみ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、セロリ、粉かんでん、にんにく、生姜汁	中濃ソース、酢、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、カレー粉、こしょう	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 りんご寒天	E P F Ca	437 15.4 11.8 214	kcal g g mg	515 17.8 13.2 223	kcal g g mg
11 ・ 25 (金)	ロールパン じゃがいものカントリー煮 茹で野菜 牛乳	じゃがいも、ロールパン、胚芽米、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	にんじん、スナップえんどう、たまねぎ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ミニのりすけ(りんごジュース) お茶 しらすおにぎり	E P F Ca	433 17.2 15.2 230	kcal g g mg	546 21.9 18.5 247	kcal g g mg
12 ・ 26 (土)	ごはん 青菜とチーズのオムレツ 野菜ソテー 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	胚芽米、なたね油、ぱりんこせんべい、マリービスケット	牛乳、卵、淡色みそ、鶏ひき肉、油揚げ、粉チーズ	きよみ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	きなこせんべい(ぶどうジュース) 牛乳 せんべい ビスケット	E P F Ca	399 16.4 14.2 247	kcal g g mg	509 20.0 17.4 264	kcal g g mg
14 ・ 28 (月)	麻婆丼 じゃがいもの磯和え 清見柑	じゃがいも、胚芽米、焼ふ、ごま油、片栗粉、無塩バター、なたね油、砂糖、パウムクーヘン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	きよみ、長ねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩、カレー粉	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 お麩のラスク カレー味 パウムクーヘン	E P F Ca	487 17.3 18.0 228	kcal g g mg	596 20.5 21.8 241	kcal g g mg
16 (水)	煮込みうどん 魚のムニエル アスパラガスの中和え 清見柑	乾めん、胚芽米、小麦粉、無塩バター、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、花かつお	きよみ、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほうれんそう、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、こしょう	人参ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 おかかおにぎり	E P F Ca	455 24.1 12.0 223	kcal g g mg	557 28.8 13.1 234	kcal g g mg
18 (金)	ごはん レバーの立田揚げ しらす和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	胚芽米、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、しらす干し、淡色みそ	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ゆかり	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 ゆかりひじきごはん	E P F Ca	490 21.2 14.6 236	kcal g g mg	586 25.1 16.7 250	kcal g g mg
22 (火)	ごはん おからハンバーグ ブロッコリーの中和え わかめスープ	胚芽米、砂糖、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、生クリーム、ゼラチン、乾燥おから	きよみ、ブロッコリー、いちごジャム、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、生わかめ、白ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 いちご豆乳ゼリー	E P F Ca	547 21.9 19.8 245	kcal g g mg	650 25.6 22.7 265	kcal g g mg
30 (水)	ごはん 魚のタンドリー風焼き 切り干し大根のナムル 味噌汁(じゃが芋・えのき)	胚芽米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ	甘夏柑、きゅうり、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、白ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、カレー粉、こしょう、ゆかり	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ゆかりひじきごはん	E P F Ca	473 21.8 11.2 253	kcal g g mg	559 25.7 12.4 271	kcal g g mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価  
 以上児 エネルギー566Kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.6g カルシウム 275mg 鉄分 3mg  
 未満児 エネルギー 467Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.1g カルシウム 257mg 鉄分 2mg