



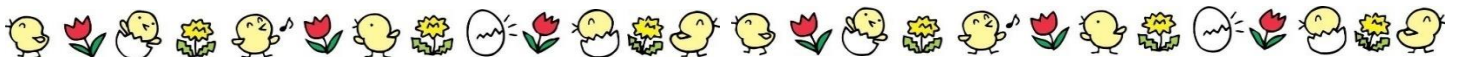
令和8年

4月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 せんべい	おかかふりかけご飯 鮭のみりん焼き 菜の花のお浸し 麩のすまし汁 りんご	砂糖/胚芽米/麩/ ホットケーキミックス/バ ター	かつお節/鮭/わかめ /牛乳	菜の花/ほうれんそう/ にんじん/ねぎ/りんご	牛乳 キャロット マフィン	503kcal 23.4g
2	木	牛乳 クラッカー	カレーライス 豆腐サラダ チンゲン菜のスープ 苺	胚芽米/なたね油/じゃ がいも/はちみつ/砂糖 /食パン/バター	豚モモ/豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/りんご /きゅうり/コーン/トマ ト/えのきたけ/チンゲ ン菜/いちご	牛乳 シュガー トースト	596kcal 22.1g
3	金	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん さつま芋のそぼろ煮 りんご	うどん/かたくり粉/なた ね油/さつまいも/砂糖 /アルファ化米	鶏モモ/豚ひき肉/牛乳 /わかめ/海苔(おにぎ りは幼児組のみ海苔が つきます)	玉葱/しいたけ/にんじ ん/はくさい/あさつき /さやいんげん/りんご	牛乳 わかめ おにぎり	511kcal 17.8g
4	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン 鶏肉のオーロラソース ブロッコリー ポテトスープ オレンジ	ナチュラルパン/マヨド レ/じゃがいも/胚芽米	鶏モモ/牛乳/ツナ/か つお節/海苔(おにぎ りは幼児組のみ海苔が つきます)	ブロッコリー/玉葱/に んじん/オレンジ	牛乳 ツナ おにぎり	520kcal 25.8g
6	月	牛乳 せんべい	生姜焼き丼 チンゲン菜の磯和え ベーコンの味噌汁 オレンジ	胚芽米/なたね油/砂 糖/中華めん	豚肩/海苔/ベーコン/ みそ/牛乳/豚ばら/ 青海苔	玉葱/しょうが/あさつ き/チンゲン菜/にんじ ん/コーン/オレンジ/ キャベツ	牛乳 焼きそば	540kcal 23.0g
7	火	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース 大根サラダ ブロッコリーのスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ 油/なたね油/じゃがい も/薄力粉/砂糖	豚ひき肉/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/ マッシュルーム/ピーマン/ トマトジュース/だいこん/ きゅうり/ブロッコリー/あさ つき/オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	532kcal 20.5g
8	水	牛乳 クラッカー	もちきびご飯 魚の照り焼き 野菜炒め りんご かぶのすまし汁	胚芽米/もちきび/砂糖 /油/じゃがいも	めかじき/ウィンナー/ 牛乳	しょうが/玉葱/にんじ ん/キャベツ/かぶ/か ぶの葉/あさつき/りん ご	牛乳 フライド ポテト	571kcal 20.5g
9	木	牛乳 ビスケット	食パン ガーリックチキン ポテトサラダ 豆苗スープ オレンジ	食パン/砂糖/じゃがい も/マヨドレ/白米	鶏モモ/牛乳	にんにく/きゅうり/にん じん/えのきたけ/豆苗 /オレンジ/筍	牛乳 筍ご飯	555kcal 24.7g
10	金	牛乳 せんべい	ウィンナーとコーンの混ぜご飯 ミートローフ ブロッコリー ミネストローネ 苺	胚芽米/パン粉/砂糖 /マカロニ/ホットケー キミックス/バター/メ ブルシロップ	ウィンナー/豚ひき肉/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	コーン/玉葱/ブロッコ リー/キャベツ/トマト ジュース/いちご	牛乳 ホットケーキ	593kcal 25.1g
11	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/なたね油/砂糖 /ホットケーキミックス	鶏モモ/油揚げ/わか め/豚ばら/牛乳	にんじん/しいたけ/は くさい/しょうが/だい こん/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 南瓜 蒸しパン	509kcal 19.1g
13	月	牛乳 せんべい	プティポワンパン パーベキューチキン コールスロー 水菜のスープ 苺	プティポワンパン/オリ ーブ油/マカロニ/砂 糖/はちみつ/なたね 油	鶏モモ/牛乳/豚バラ/ 海苔	キャベツ/にんじん/ コーン/レモン/水菜/ いちご	牛乳 和風マカロニ ソテー	508kcal 25.0g
14	火	牛乳 ビスケット	スタミナ納豆丼 ブロッコリーのおかか和え きのこ汁 オレンジ	胚芽米/なたね油/砂 糖/さつまいも/水あめ	鶏ひき肉/挽きわり納豆 /かつお節/牛乳	しょうが/あさつき/ブ ロccoli/はくさい/え のきたけ/しめじ/ねぎ /オレンジ	牛乳 大学芋	512kcal 20.8g
15	水	牛乳 胡瓜 スティック	おかかふりかけご飯 鮭のみりん焼き 菜の花のお浸し 麩のすまし汁 りんご	砂糖/胚芽米/麩/ ホットケーキミックス/バ ター	かつお節/鮭/牛乳	菜の花/ほうれんそう/ にんじん/ねぎ/りんご /こまつな	牛乳 キャロット マフィン	501kcal 23.3g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	木	牛乳 クラッカー	カレーライス 豆腐サラダ チンゲン菜のスープ 苺	胚芽米/なたね油/じゃがいも/はちみつ/砂糖/食パン/バター	豚モモ/豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/りんご/きゅうり/コーン/トマト/えのきたけ/チンゲン菜/いちご	牛乳 シュガートースト	596kcal 22.1g
17	金	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん さつま芋のそぼろ煮 りんご	うどん/かたくり粉/なたね油/さつまいも/砂糖/アルファ化米	鶏モモ/豚ひき肉/牛乳/わかめ/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	玉葱/しいたけ/にんじん/はくさい/あさつき/さやいんげん/りんご	牛乳 わかめおにぎり	511kcal 17.8g
18	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン 鶏肉のオーロラソース ブロッコリー ポテトスープ オレンジ	ナチュラルパン/マヨドレ/じゃがいも/胚芽米	鶏モモ/牛乳/ツナ/かつお節/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	ブロッコリー/玉葱/にんじん/オレンジ	牛乳 ツナおにぎり	520kcal 25.8g
20	月	牛乳 せんべい	生姜焼き丼 チンゲン菜の磯和え ベーコンの味噌汁 オレンジ	胚芽米/なたね油/砂糖/中華めん	豚肩/海苔/ベーコン/みそ/牛乳/豚ばら/青海苔	玉葱/しょうが/あさつき/チンゲン菜/にんじん/コーン/オレンジ/キャベツ	牛乳 焼きそば	540kcal 23.0g
21	火	牛乳 せんべい	ウインナーとコーンの混ぜご飯 ミートローフ ブロッコリー ミネストローネ 苺	胚芽米/パン粉/砂糖/マカロニ/バター/ホットケーキミックス	ウインナー/豚ひき肉/ベーコン/牛乳/生クリーム	コーン/玉葱/ブロッコリー/キャベツ/トマトジュース/いちご/ブルーベリージャム	牛乳 ジャムカップケーキ	573kcal 24.8g
22	水	牛乳 クラッカー	もちきびご飯 魚の照り焼き 野菜炒め りんご かぶのすまし汁	胚芽米/もちきび/砂糖/油/じゃがいも	めかじき/ウインナー/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/キャベツ/かぶ/かぶの葉/あさつき/りんご	牛乳 フライドポテト	571kcal 20.5g
23	木	牛乳 ビスケット	食パン ガーリックチキン ポテトサラダ 豆苗スープ オレンジ	食パン/砂糖/じゃがいも/マヨドレ/白米	鶏モモ/牛乳	にんにく/きゅうり/にんじん/えのきたけ/豆苗/オレンジ/筍	牛乳 筍ご飯	555kcal 24.7g
24	金	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース 大根サラダ ブロッコリーのスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/なたね油/じゃがいも/薄力粉/砂糖	豚ひき肉/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ピーマン/トマトジュース/だいこん/きゅうり/ブロッコリー/あさつき/オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	532kcal 20.5g
25	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/なたね油/砂糖/ホットケーキミックス	鶏モモ/油揚げ/わかめ/豚ばら/牛乳	にんじん/しいたけ/はくさい/しょうが/だいこん/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 南瓜蒸しパン	509kcal 19.1g
27	月	牛乳 せんべい	プティポワンパン バーベキューチキン コールスロー 水菜のスープ 苺	プティポワンパン/オリーブ油/マカロニ/砂糖/はちみつ/なたね油	鶏モモ/牛乳/豚バラ/海苔	キャベツ/にんじん/コーン/レモン/水菜/いちご	牛乳 和風マカロニソテー	508kcal 25.0g
28	火	牛乳 ビスケット	スタミナ納豆丼 ブロッコリーのおかか和え きのこ汁 オレンジ	胚芽米/なたね油/砂糖/さつまいも/水あめ	鶏ひき肉/挽きわり納豆/かつお節/牛乳	しょうが/あさつき/ブロッコリー/はくさい/えのきたけ/しめじ/ねぎ/オレンジ	牛乳 大学芋	512kcal 20.8g
30	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 苺 八宝菜 きゅうりの酢の物 えのきスープ	胚芽米/なたね油/かたくり粉/砂糖/ロールパン/マヨドレ	豚ばら/なると/わかめ/鶏もも/牛乳/ツナ	しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/しいたけ/たけのこ/キャベツ/チンゲン菜/きゅうり/えのきたけ/いちご/コーン	牛乳 ツナマヨロール	545kcal 19.7g
						月平均栄養価	エネルギー 537kcal	たんぱく質 22.3g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

【献立紹介】

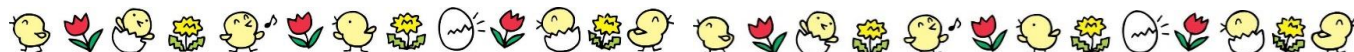
★9日から豆苗の苗をひばり組と幼児組で育ててもら予定です。

育てた豆苗は収穫し、23日の給食で食べる予定です。

★食パン、ナチュラルパン、ロールパンは卵、乳不使用のパンです。

★プティポワンパンはさつま芋ペーストを練り込んだ卵、乳不使用のパンです。

★春野菜の美味しい季節です。苦手な子もいますが、食材に触れ親しむ機会を作ったり、味付け等を工夫して食べてもらいたいと思います！





ご入園・ご進級おめでとうございます



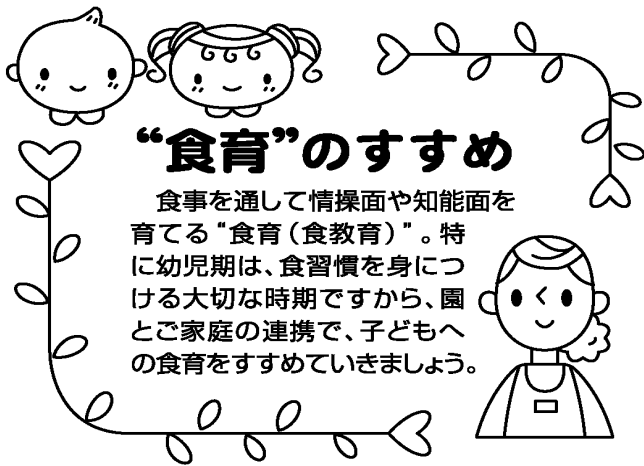
今年度も安全で美味しい給食作りを心がけ、子ども達の心身の発達を大切に、様々な体験を通じて食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思っております。

毎日の給食とおやつを事務室前のサンプルケースに展示しています。お迎えの時に、是非ご覧になってください。

献立は仕入れの状況等、その時の都合により食材や内容を変更することがあります。予めご了承ください。

あひる組、はと組のお部屋と玄関には「食育きたはら列車」という三色食品群を展示しており、その日に提供した食材を列車に乗せて紹介しています。給食の提供量や気になるレシピ、その他ご要望やご不明な点等ありましたら、いつでもお声掛けください。

一年間よろしくお願ひいたします。

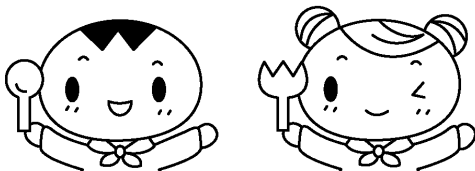


“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

年間を通して様々な食育活動を年齢に応じで行っています。つばめ・はと組・あひる組は野菜を育て、収穫した野菜を使った調理保育を行います。

調理保育の日は前もってお知らせしますので、エプロン、マスクのご用意、爪を切ってきていただくようお願いいたします。



窒息事故にご注意を！！

〈保育園で使用を避けている食材〉

- ・球形の食材
プチトマト、うずらの卵、球形のチーズ、巨峰、さくらんぼ、ナッツや乾燥した豆類
- ・粘着性が高い食材
餅、白玉団子
- ・硬い食材
いか(小さく切っても加熱すると固くなる為)

※この他にもO、1歳児は硬く噛み切れないエビや貝類、噛み切りにくい海苔等は提供を避けます。

〈子どもに身につけて欲しい5つの能力〉

①食べものを選ぶ能力

元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。そのバランスを子どもが理解し、自分で考えて適切に食べものを選ぶ能力です。

②元気な体がわかる能力

子どもにわかりやすく表現しづらい自分の体を、便を通して判断し、健康な便はバランスのとれた食事からということを知り、食べもので体調を整えることができる能力です。

③料理をする能力

毎日の生活の中で、献立を考えたり、食材を選んだり、実際に料理したりと、食事ができるまでの過程を楽しむことが「料理をする能力」へつながります。

④食べものの育ちを知る能力

どんな食べものがよいのかを理解するには食べものの育ちを知ることが必要です。自分でも栽培してみることで、安全な食べものは何かということに関心をもつようになります。

⑤味がわかる能力

素材そのものの味がわかる能力も必要です。子どものときから化学調味料に頼らない本物のだしに親しむことで、鋭敏で感性豊かな味覚が育ちます。

どんな食材でも窒息の危険はあります。話しながら、遊びながら食べさせない、よく噛んで食べさせる等の配慮をご家庭でもお願いいたします。



※毎日の給食とおやつ、食育活動の様子について、Instagram「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。ぜひご覧ください。