

日 月	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	カレーライス	精白米 ジャがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口N	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午前 お茶 お子様せんべい
	フルーツミックス			フルーツミックス	午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま
2 火	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく	午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	中華スープ	ごま油		キャベツ にんじん スイートコーン	午後 牛乳 ばりんご減塩 (3歳以上) クッピーラムネ
3 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 野菜ハイハイ
	肉じゃが	じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん
4 木	牛丼	精白米 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 牛乳 アンパンマンのペビーせんべい
	すまし汁	国産ももゼリー	カットわかめ ちらしまぼこ だしパック	にんじん スイートコーン	午後 牛乳 ぼたぼた焼き (3歳以上) ハッピーターン
5 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 アンパンマンのおこめボール
	みそ汁	三温糖	冷凍角切り豆腐 だしパック 白みそ	えのきたけ ねぎ だいこん ほうき	午後 牛乳 きなこ餅 (3歳以上) ばかうけ青のり
6 土	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	たまねぎ にんじん すりおろししょうが	午前 牛乳 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) ツナロールパン	ツナロールパン			午後 牛乳 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
8 月	豚丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 お茶 26枚アンパンマンのソフトせんべい
	すまし汁		だしパック	スイートコーン えのきたけ 糸みつば にんじん	午後 牛乳 きらきら星のおせんべい
9 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 かぼちゃポーロ
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油	ボンレスハム	にんじん スイートコーン	午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま
10 水	ハンバーグのケチャップ煮	キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん	午前 牛乳 ハイハイ
	ごはん	精白米			午後 牛乳 星たべよ (3歳以上) 清見オレンジ
11 木	豚汁	さといも つきこんにゃく	豚もも肉 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	午前 牛乳 バナナ
	さわらの照焼		さわら照焼		午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) こめ粉ロールクッキー (かぼちゃ味)
12 金	ツナチャーハン	精白米 キャノーラ油	ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん	午前 牛乳 ソフトサラダ
	中華コーンスープ	キャノーラ油	冷凍角切り豆腐	にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム にら	午後 牛乳 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
13 土	ごはん	精白米			午前 牛乳 ソフトサラダ
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	午後 牛乳 おさつでポン! (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
15 月	ほうれんそうともやしのごまあえ	白すりごま 三温糖		ほうれんそう 緑豆もやし	午前 お茶 お子様せんべい
	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午後 牛乳 うみのおさんぽ
15 月	(3歳未満) 牛乳				午前 牛乳 うみのおさんぽ
	(3歳未満) 国産やさしいゼリー	国産やさしいゼリー			午後 牛乳 うみのおさんぽ
15 月	ごはん	精白米			午前 お茶 お子様せんべい
	中華スープ	ごま油		緑豆もやし にんじん スイートコーン にら	午後 牛乳 うみのおさんぽ
15 月	豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	午後 牛乳 うみのおさんぽ
	ごはん	精白米			午後 牛乳 うみのおさんぽ

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の  
 アレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

### 食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力の基礎ができる乳幼児期はとても重要な時期になります。

#### ＜食育で目指す子どもの姿＞



- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

## ※ご入園・ご進級おめでとようございます※



子どもたちにとって入園・進級と新しい環境の中での園生活がスタートしました。園での生活をよりたのしく、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えられるよう、今年度も安心・安全でおいしい給食を提供してまいりますのでよろしくお願いいたします。



### ～「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムをつくろう!～

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

- 早寝 : 脳や体を発達させる  
⇒早起き、外遊びをして早寝のリズムが身につきます。
- 早起き : 心や体が元気になる  
⇒朝の光を浴びることですっきりと起きられます。
- 朝ごはん: 脳や体の動きが活発になる  
⇒毎日決まった時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。

忙しい朝の時間に朝ごはんを食べる習慣をつけることはとても大変だと思います。おにぎりなどの手軽に作れるものや夜ご飯の残り物をうまく活用するなどして、無理のない範囲で進めていきましょう!



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**



日 時	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	鶏そぼろの三色丼	精白米 三温糖	鶏ももひき肉 白みそ	ずりおろししょうが スイートコーン ほうれんそう	午前 牛乳 アンパンマンのおこめボール
	すまし汁 スティックチーズ		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック	ねぎ にんじん スティックチーズ	午後 牛乳 ぱりんこ減塩 (3歳以上) クッピーラムネ
17 水	ごはん	精白米			午前 牛乳
	中華風野菜スープ からあげ キャベツのゆかりあえ	キャノーラ油 ごま油 片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	緑豆もやし にんじん たまねぎ ほうきい ずりおろししょうが キャベツ ゆかり	午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん
18 木	ごはん	精白米			午前 牛乳
	チキンカレーライス スナッペンどうのごまサラダ 国産りんごゼリー	じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口N ごま油 三温糖 白すりごま 国産りんごゼリー	鶏もも肉	たまねぎ にんじん スナッペンどう キャベツ スイートコーン	午後 牛乳 ぱりんこ減塩 (3歳以上) クッピーラムネ
19 金	ごはん	精白米			午前 牛乳
	いり豆腐 野菜のごま酢あえ	キャノーラ油 三温糖 白すりごま 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ にんじん きゅうり 緑豆もやし	午後 牛乳 ミニぼんごさかな きらきら星のおせんべい
20 土	ごはん	精白米			午前 牛乳
	(3歳未満) ウィンナーロールパン (3歳未満) 牛乳 (3歳未満) スティックチーズ	ウィンナーロールパン			午後 牛乳 ぱりんこ減塩 (3歳以上) クッピーラムネ
22 月	ごはん	精白米			午前 牛乳
	はるさめスープ チンジャオロース	はるさめ ごま油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ボンレスハム 鶏もも肉	にんじん ほうきい 干しいたけ ねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 たまねぎ	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン
23 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	春の五目うどん 小松菜のナムル	干しうどん ごま油 三温糖 白すりごま	だしパック 油揚げ 鶏もも肉 ちらしかまぼこ	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし	午後 牛乳 バナナ ソフトサラダ (3歳以上) こめ粉ロールクッキー (かぼちゃ味)
24 水	ごはん	精白米			午前 牛乳
	すまし汁 タラのオーロラソースかけ ゆでキャベツ	キャノーラ油 三温糖 キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖	冷凍角切り豆腐 だしパック たら片栗粉付	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ	午後 牛乳 ハイハイ ぱりんこ減塩 (3歳以上) クッピーラムネ
25 木	ごはん	精白米			午前 牛乳
	ハンバーグのケチャップ煮 アスパラサラダ	キャノーラ油 キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ(小) カットわかめ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん アスパラガス きゅうり スイートコーン	午後 牛乳 きなこ餅 (3歳以上) (手) そらまめ
26 金	ごはん	精白米			午前 牛乳
	(年中・年長児) こどもの日オムライス (年少児・3歳未満) チキンライス 野菜スープ ぶどうゼリー	キャノーラ油 キャノーラ油 キャノーラ油 ぶどうゼリー	鶏もも肉 オムライス用玉子焼 鶏もも肉 錦糸玉子 ボンレスハム	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	午後 牛乳 かぼちゃポーロ おさつでポン! (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
27 土	ごはん	精白米			午前 牛乳
	(3歳未満) ツナロールパン (3歳未満) 牛乳 (3歳未満) 国産みかんゼリー	ツナロールパン			午後 牛乳 ぱりんこ減塩 (3歳以上) クッピーラムネ
29 月	休園日				午前 午後
	【昭和の日】				午後 牛乳
30 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	鮭と小松菜のそぼろ丼 みそ汁	精白米 三温糖 白すりごま じゃがいも	鮭フレーク 冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 白みそ	こまつな たまねぎ	午後 牛乳 ぱりんこ減塩 (3歳以上) クッピーラムネ

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の  
 アレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

※午前・午後のおやつは、初めて園に入るお子さまのアレルギーへの配慮として、  
 できる限り小麦・乳製品・卵を使用していないサイクルメニュー(2週間ごと)と  
 なっております。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

### 4月の旬の食材

スナッペンどう、春キャベツ、新ごぼう、たけのこ、清見オレンジ、いちご など



スナッペンどうはスナックえんどうとも呼ばれ、さやの中の実がある程度大きくなってもさやが硬くならないので、だいこんだいこん」さやごとそのまま食べられるのが特徴です。  
 一つひとつ 筋を取る下処理が必要で手間がかかりますが、指先を使うので子どもたちのお手伝いとしてもおすすめです。  
 子どもたち自身で筋取りを行うことで、食べる意欲が高まります。ゆでてマヨネーズをつけるだけで家でも簡単に旬の味が楽しめる食材です。  
 給食では、18日(木)「スナッペンどうのごまサラダ」を提供します。



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**