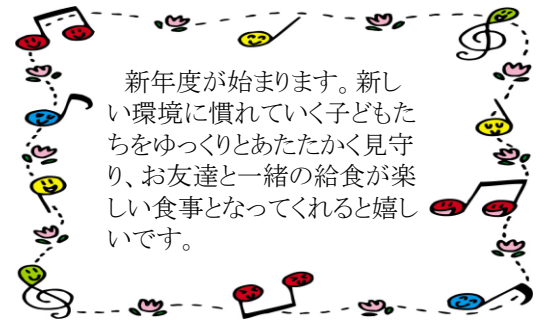


# 給食だより

令和 8年 4月  
久慈保育園



給食目標: みんなで楽しく食べましょう。  
 内容: 保育園の給食に早くなれ、みんなで楽しく食べる喜びを知らせる。  
 : 手を洗い、身の回りを整える。  
 : 静かに話し楽しく食事する。  
 : 食事の食前食後のあいさつをする。



新年度が始まります。新しい環境に慣れていく子どもたちをゆっくりとあたたかく見守り、お友達と一緒に給食が楽しい食事となってくれれば嬉しいです。

※ 8日(水)誕生日会です  
 ※22日(水)ピクニックの日(おたのしみ給食です)

## 給食献立表

☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全児の献立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
1	水	お茶 おせんべい	赤飯	赤飯、お花そうめん汁、コーンフレークチキン ゴロゴロ野菜のごま和え、ほうれん草のり和え、いちご	牛乳 ハワイアンクラフティ☆
2	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、つくね団子の唐揚げ 切り干し大根のナポリタン、キャベツのおかか和え、でこぼん	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
3	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 ブロッコリーソテー、かぼちゃのミルク煮、バナナ	お茶 焼きうどん☆
4	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬け、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
6	月	牛乳 おせんべい	ごはん 白身魚の天ぷら	ごはん、白菜のクリーム煮、ししゃもの天ぷら ひじき炒め煮、ブロッコリーのなめ茸和え、オレンジ	クラッカー ゆめヨーグルト
7	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、魚のトマトソース和え さつま芋サラダ、スナップエンドウ、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
8	水	お茶 おせんべい	たけのこごはん、かぶのスープ、とり肉の唐揚げ、お煮しめ ぼてちっちサラダ、ブロッコリー、ミニトマト、いちご	牛乳 ケーキ	
9	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、豚肉の野菜巻きカツ おくらとキャベツのごま和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
10	金	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、えんどうのみそ汁、五目たまご焼き ペンネミート、ほうれん草のナムル、でこぼん	牛乳 黒ごま蒸しパン☆
11	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き ポテトサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
13	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、ポークカレー、大根と白菜のサラダ たけのこのきんぴら、福神漬け、オレンジ	牛乳 バナナソフトクッキー☆
14	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、納豆のかき揚げ なすのみそ炒め、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい あんぱん
15	水	お茶 おせんべい	桜えびごはん	桜えびごはん、みそ汁、豆腐団子のケチャップ煮 アスパラサラダ、五目きんぴら、でこぼん	牛乳 キャロットケーキ☆
16	木	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、大根のみそ煮込み、納豆 小松菜と白菜のお浸し、スパツナサラダ、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
17	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、高野豆腐のみそ汁、すき焼きの卵とじ 三色お浸し、大学ポテト、バナナ	クラッカー 豆乳プリン☆
18	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	おせんべい ゆめヨーグルト
20	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、しいたけと春雨のスープ、魚フライ、コンタルタルソース 元気きんぴら、スナップエンドウ、オレンジ	牛乳 小倉ホイップサンド☆
21	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、魚のオイル焼き マカロニサラダ、うるいのおかか和え、バナナ	牛乳・おせんべい カスタードコッペパン
22	水	牛乳 おせんべい	おにぎり すまし汁	おにぎり、豆腐ハンバーグ、ブロッコリー ポパイスパゲッティ、人参グラッセ、いちご	クラッカー ゆめヨーグルト
23	木	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、とり肉のオレンジ焼き 五目ひじき、ほうれん草のハム和え、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
24	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、なめこ汁、卵焼きの納豆和え、 ささみのカレー風味サラダ、かぼちゃの甘辛和え、オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン☆
25	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬け、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
27	月	お茶 おせんべい	ごはん 魚の天ぷら	ごはん、せんべい汁、ししゃもの天ぷら ほうれん草の納豆和え、インディアンサラダ、バナナ	牛乳 野菜サンド☆
28	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、鯖の竜田揚げ 糸こんにゃくのきんぴら、アスパラガス、オレンジ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
30	木	お茶 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、豚肉のみそ焼き キャベツのごま和え、さつま芋とひじきの煮、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド

◎ 4月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (590kcal) ・たんぱく質 (20.3g) ・脂質 (17.0g) ・カルシウム (257mg) ・食塩 (1.8g)  
 3歳未満児 : エネルギー (554kcal) ・たんぱく質 (18.0g) ・脂質 (18.4g) ・カルシウム (234mg) ・食塩 (1.6g)



新年度が始まりました。新しい環境にドキドキ・ワクワクしている事でしょう。  
園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からサポートしていきたいと思います。  
毎日元気に登園して来るのを楽しみにしています。



知って得する  
**食の知恵袋**

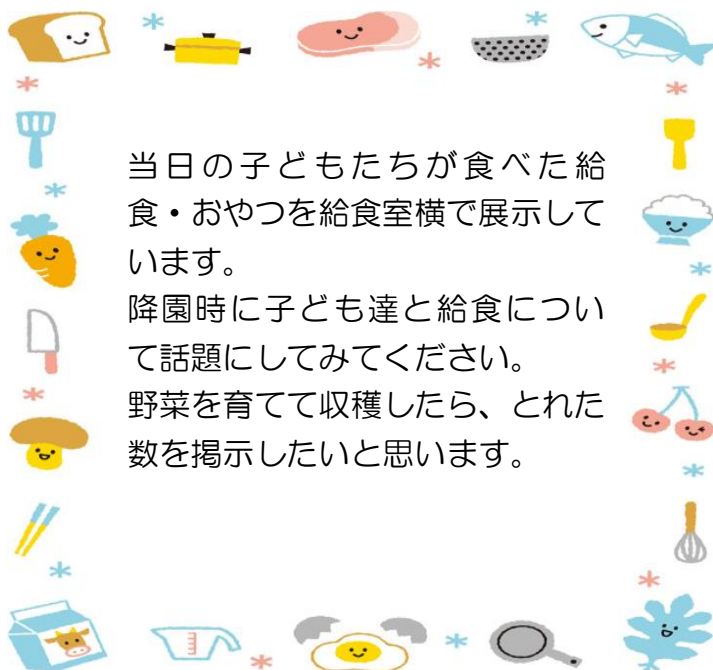
**しっかり食べたい朝ご飯**

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

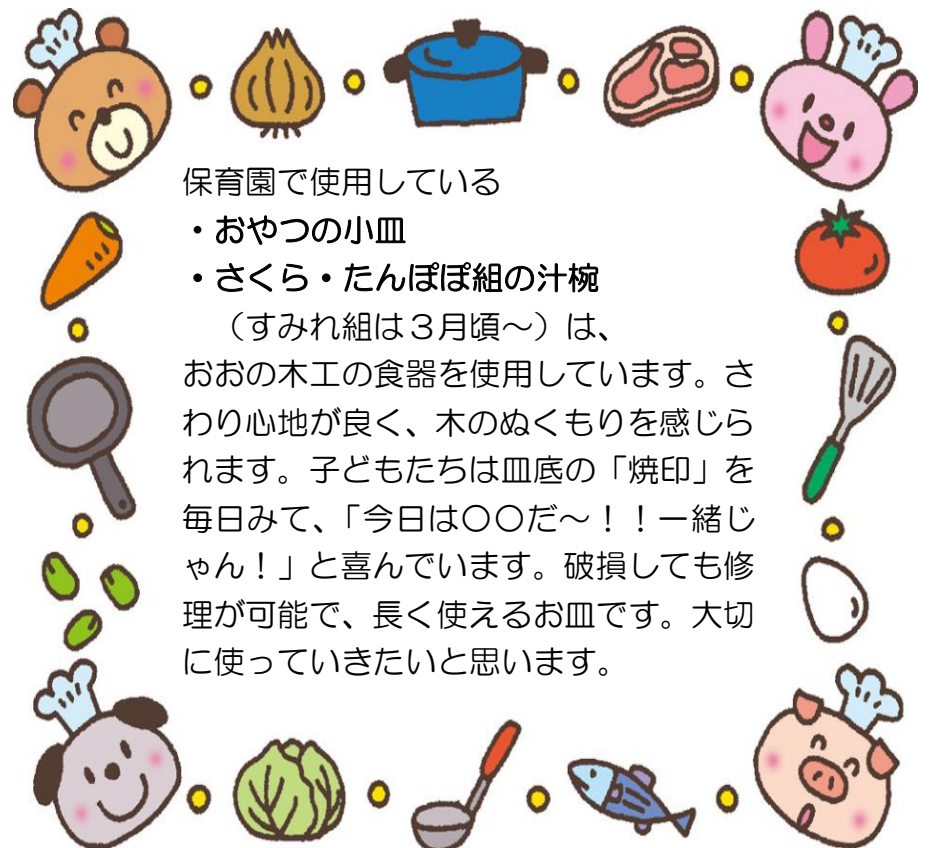
たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

**食欲のない子に向く朝食の工夫**

- ①手づかみでも食べられる形状にする  
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
  - ②子どもの好きな食べ物を出す  
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。  
★ケチャップ味にするなど。
  - ③具たくさんのおいしい汁物を出す  
★食べやすく栄養豊富で消化によい。
- \*①～③をセットにするのもおすすめです。



当日の子どもたちが食べた給食・おやつを給食室横で展示しています。  
降園時に子ども達と給食について話題にしてみてください。  
野菜を育てて収穫したら、とれた数を掲示したいと思います。



保育園で使用している  
・おやつの小皿  
・さくら・たんぽぽ組の汁椀  
(すみれ組は3月頃～)は、  
おおの木工の食器を使用しています。さわり心地が良く、木のぬくもりを感じられます。子どもたちは皿底の「焼印」を毎日みて、「今日は〇〇だ～！！一緒じゃん！」と喜んでます。破損しても修理が可能で、長く使えるお皿です。大切に使用していきたいと思ひます。