



献立表



中山保育園

2025/04月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけラーメン,肉団子の甘酢あん,もやしのごま和え,果物	牛乳,バームクーヘン
2	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐肉味噌かけ,すまし汁,ごぼうの煮物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
3	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,(以上児)のり佃煮,松風焼,げんちゃん汁,切干大根サラダ,手作りゼリー(青りんご)	牛乳,おかし(ビスケット類)
4	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,かつおフライ,カレースープ,レタスサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
7	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏と大根のべっこう煮,みそ汁,小松菜とツナの胡麻和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
8	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,春巻き,キャベツとコーンの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
9	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のねぎ塩こうじ焼き,麩のすまし汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
10	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ぎょうざ,中華スープ,もやしとわかめのナムル,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,米粉マカロニきな粉
11	金	お茶(牛乳),小魚	コッパン,ローストチキン,ポークビーンズ,大根サラダ,果物	牛乳,塩せんべい
12	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
14	月	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,スマイルポテト,レタスのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
15	火	お茶(牛乳),小魚	わかめうどん,磯辺揚げシュウマイ,きゅうりとかにかまの酢の物,果物	牛乳,リッツマシュマロ
16	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】わかめごはん,鮭の照り焼き,春キャベツのみそ汁,じゃが芋とひき肉の煮物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
17	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の唐揚,豆腐のすまし汁,三色和え,手作りゼリー(グレープ)	牛乳,おかし(せんべい類)
18	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,ポテトとツナのチーズ焼き,わかめスープ,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,お米de国産いちごのスティック
19	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
21	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉の味噌焼,貝たくさん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
22	火	お茶(牛乳),小魚	塩ラーメン,チキンナゲット,わかめサラダ,果物	牛乳,蒸しパン(いちごジャム)
23	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,なめこ汁,キャベツの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
24	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,豆腐のみそ汁,芋とツナのカレー味,手作りゼリー(ピーチ)	牛乳,おかし(せんべい類)
25	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のケチャップあえ,ABCスープ,ブロッコリードレッシング和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
26	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
28	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,甘辛チキン,キャベツのみそ汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
29	火		昭和の日	
30	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の塩焼き,すまし汁,ほうれん草の和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)

★今月の郷土食は塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1歳児	2歳児	脂質	加減	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	512	20.3	16.9	223	2	140	0.27	0.34	29	5	1.7
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	440	17.8	15.5	270	1.5	140	0.23	0.38	23	3.8	1.4
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信~こどもの食メモ~

《生活リズムを整えよう》

新入園、進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました♪ 保育園ではからだも頭もたくさん使って、多くのエネルギーを消費します。元気いっぱい園生活を過ごすためには、生活リズムを整えることがとても大切なポイントです!

朝ごはんからスタートする「朝型」の生活リズムは、肥満になりにくく将来の生活習慣病を防ぐだけでなく、学力や運動能力を高めることがわかっています。

◆目覚ましスイッチ ①起床

登園時間はそれぞれですが、外が明るくなる朝6:00前後がもっとも目覚めやすいといわれています。毎日同じ時間に起こしてあげることで、自分で起きられる脳が育ちます。

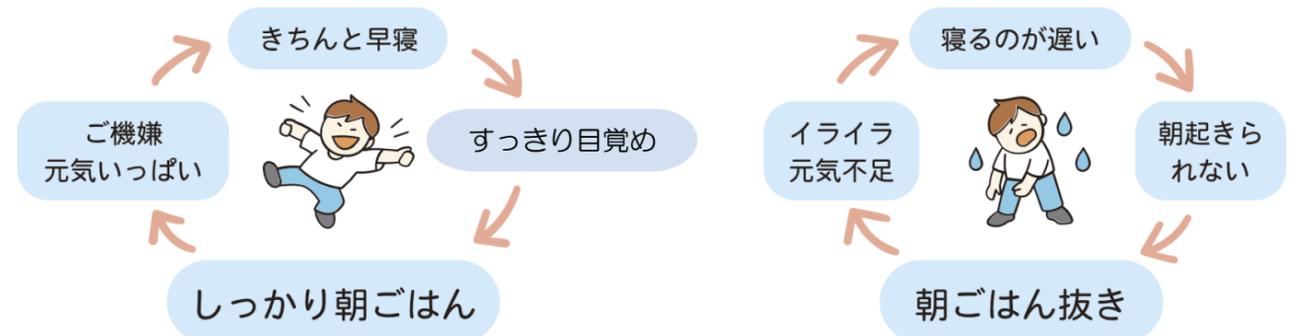
◆目覚ましスイッチ ②洗顔、着替え

肌への刺激やからだを動かすことにより、目覚めもしっかりしていきます。

◆目覚ましスイッチ ③朝ごはん

寝ている間もエネルギーを使っているため、エネルギー補給や昼間に元気に活動するために体温を上げる役割があります。また、口に食べ物が入ることで内臓も目覚めるので、排便にもつながります。

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、健康で、活力ある生活を送ることができます。からだをたくさん使って遊ぶと早寝にもつながり、良い生活リズムが作られていきます。



朝ごはんをしっかり食べるための

生活チェック



- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 寝る前のブルーライト(TVやスマートフォン等)は控える
- 寝る前は激しい活動をしな
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝はゆとりを持って起きる
- 朝の光を浴びる

《4月のレシピ》

五目うどん(4人分)



こどもたちが大好きなうどん! 朝ごはんに食べてほしい「炭水化物」「たんぱく質」「野菜」をいっぺんに摂ることができます。麺類はどうしても塩分が多くなりがちですが、貝たくさんにすることで量を減らせ、食材のうま味で少量の調味料でもおいしく食べることができます。

★材料★	鶏もも肉	100g	だし汁	650cc	★作り方★
	こまつな	60g	淡口しょうゆ	大さじ1	①鶏肉と油揚げは食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにします。
	にんじん	中1/2	みりん	大さじ1	②こまつなは2~3cm幅にカットし、人参はいちょう切りにします。
	ねぎ	本	塩	小さじ1	③鍋を中火にかけ、油をなじませたら肉と野菜を炒め、だし汁を加えて野菜が軟らかくなるまで弱火にかけ、調味料で味付けします。
	油揚げ	1本	乾)うどん	小さじ1	④茹でたうどんを丼に入れ、熱々の汁をかけます。