

2025/04月

# 献立表

総和保育園

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,手作りゼリー	牛乳,せんべい類
3	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,松風焼,けんちん汁,切干大根サラダ,果物	牛乳,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,キャベツサラダ,果物	牛乳,せんべい類
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
7	月	お茶(牛乳),小魚	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,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,米粉マカロニきな粉
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,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
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,果物	牛乳,せんべい類
11	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,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,せんべい類
15	火	お茶(牛乳),小魚	わかめうどん,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	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,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
17	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の唐揚げ,豆腐のすまし汁,三色和え,果物	牛乳,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	ごはん,鶏肉の味噌焼,具たくさん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,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,いちご蒸しパン
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,手作りゼリー	牛乳,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,果物	牛乳,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,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,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,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人1日	2人1日	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	508	20.3	16.6	215	2.1	141	0.32	0.36	33	5	1.7
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	435	17.6	15.1	260	1.6	140	0.27	0.39	27	3.8	1.4
目標量	470	19.8	13.3	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》

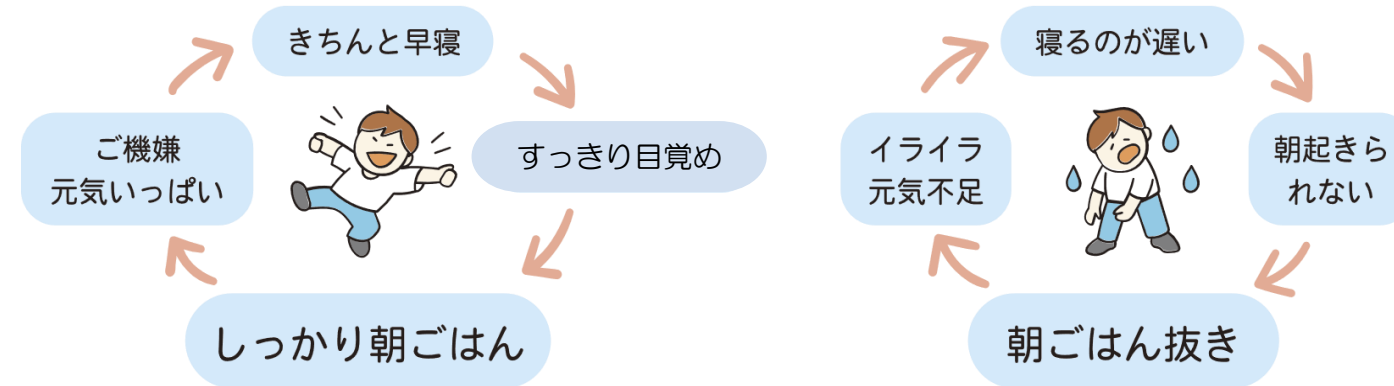
新入園、進級おめでとうございます。  
 いよいよ新年度がスタートしました♪ 保育園ではからだも頭もたくさん使って、多くのエネルギーを消費します。元気いっぱい園生活を過ごすためには、生活リズムを整えることがとても大切なポイントです！  
 朝ごはんからスタートする「朝型」の生活リズムは、肥満になりにくく将来の生活習慣病を防ぐだけでなく、学力や運動能力を高めることがわかっています。

◆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月の保育園レシピ 》

#### 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、具たくさんにすることで量を減らせ、具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	60g	だし	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	320g	④茹でたうどんを丼に入れ、熱々の汁をかけます。
		2枚			