

4月のこんだて

令和7年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	14 28	親子丼 はるさめサラダ ケチャップウインナー くだもの	ごはん ごはん	たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ みつ葉 マロニー きゅうり キャベツ かにかまぼこ マヨネーズ ウインナー ケチャップ ソース	チーズおほかたごはん (チーズ ごま かつお節)	菓子牛乳 小魚	月	7 21	ミートスパゲティ たけのこときくらげの中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ たけのこと きくらげ たまご ベーコン 鶏ガラスープ マロニー	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
火	15	ポテトコロッケ ひじきサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 玉ねぎ 合挽肉 人参 小麦粉 たまご パン粉 油 ひじき キャベツ きゅうり コーン缶 ドレッシング わかめ 豆腐 えのきだけ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	火	8 22	さかなのケチャップ煮 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 ケチャップ ソース 油 はるさめ わかめ キャベツ きゅうり ハム 酢 豆腐 油揚げ もやし 玉ねぎ みそ じゃこ	さくらご飯 桜エビ 卵 牛乳	菓子牛乳 小魚
水	16 30	スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	たまご 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン チーズ じゃがいも ケチャップ ブロッコリー ドレッシング 豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ みそ	パン牛乳	菓子牛乳 するめ	水	9 23	肉団子のクリームシチュー ごぼうサラダ くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 しめじ ルウ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ ハム クリームチーズ マヨネーズ	オレンジゼリー オレンジジュース 生クリーム 砂糖 ゼラチン	牛乳 牛乳
木	17	さかなの天ぷら ちくわかめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	キス 小麦粉 ベーキングパウダー 片栗粉 油 ちくわ キャベツ わかめ ごま マヨネーズ 麩 油揚げ もやし 玉ねぎ 人参 みそ じゃこ	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ	木	10 24	かやくうどん さつまいもの天ぷら くだもの	おにぎり ごはん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ かまぼこ たまご ねぎ さつまいも てんぷら粉 ごま 油	パン牛乳	菓子牛乳 小魚
金	18	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 青菜 ひじき かつお節 ごま	フルーツヨーグルト (フルーツミックス ヨーグルト 生クリーム 砂糖)		金	11	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	ホットケーキ 牛乳 (ホットケーキミックス 豆乳) ケーキシロップ	
土	5 19	にゅうえん式 パン 牛乳					土	12 26	パン 牛乳				
金	25	たんじょう会	たけのごはん スパゲティサラダ	揚げしゅうまい すまし汁 くだもの			金		たけのご 油揚げ 人参 鶏肉 こめ しょう油 しゅうまい てんぷら粉 油 スパゲティ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつ葉			プリン 牛乳	

入園・進級おめでとうございます

～楽しく豊かな食生活を～

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする・野菜を収穫する・調理をする・郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。**規則正しい生活**や、**バランスの良い食事**を心がけ、いきいきと暮らす土台を作っていきます。

人間は昼と夜、一日の中で体温やホルモンの分泌などリズムを持っています。**「早寝・早起き・朝ご飯」**のリズムを意識して元気に毎日過ごしましょう。

<早寝>

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

<早起き>

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。



<朝ご飯>

朝食を食べて、午前中から活動できる状態を作りましょう。よく噛んで食べると脳が目覚め消化器も動き出し、朝の排便習慣を作りましょう。おにぎりやパン+具沢山のみの汁や野菜スープで十分です(*^^)

栄養バランスの良い食事って??

おすすめは「一汁三菜」の献立です。一汁（1品汁物）三菜（主菜+副菜+福福菜）にご飯の主食を加えて構成されるもので和食の基本的な献立です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので毎日の食事を考えるときの参考にしてみてください。

	エネルギー源の炭水化物
	水分を補給
	魚や肉などたんぱく質
	煮物や和え物、サラダ
	足りない栄養分を補給

◎園での給食でいろいろな食材、味わい、料理法を提供することや、野菜を育て収穫することなど、子どもたちの食体験を豊かにできるような「食育活動」をしていきたいと思っています。

◎毎日の給食を玄関前に展示します。降園時にご覧ください。またレシピも紹介していきたいと思っておりますので、知りたいメニューやご質問等ありましたらぜひお声をかけていただけたらと思います。

◎献立をご覧になり、おはし・スプーン・コップなど忘れ物のないようお願いいたします。

◎乳児クラスの午前のおやつは菓子・牛乳です。

◎子どもたちの味覚の発達のため毎月お茶を変えて出しています。今月のお茶は「ほうじ茶」です。