

4月のこんだて

令和8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	6	ミートスパゲティ たけのこときくらげの 中華スープ	おにぎり	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 きくらげ たまご ベーコン マロニー 鶏がらスープ	6日 お祝いデザート 牛乳		月	13	親子丼 マカロニサラダ	ごはん	たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼ こ みつ葉 マカロニ じゃがいも ハム きゅうり マヨネーズ ウイン ナー ケチャップ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	20	くだもの	ごはん		20日 スティック揚げパン 牛乳			27	ケチャップウインナー くだもの	ごはん			
火	7	さかなのケチャップ煮 酢の物	おにぎり	さかな 片栗粉 油 ケチャップ ソ ース わかめ キャベツ きゅうり かにかまぼこ 酢 豆腐 玉ねぎ 油 揚げ えのきだけ ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	14	春野菜のクリームシチュー 切り干し和風サラダ	おにぎり	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃ がいも コーン缶 シチュールウ 切り干し大根 昆布佃煮 ツナ キャ ベツ マヨネーズ	オレンジゼリー 牛乳 〔オレンジジュース 砂糖 牛乳 生クリーム セラチン〕	
	21	みそ汁 くだもの	ごはん					28	くだもの	ごはん			
水	8	ささみフライ ひじきサラダ	おにぎり	鶏ささみ 小麦粉 たまご パン粉 マヨネーズ カレー粉 キャベツ き ゅうり ひじき ハム ドレッシング 麩 玉ねぎ もやし 人参 みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	水	15	ポテトコロッケ ちくわかめサラダ とうふスープ くだもの	おにぎり	じゃがいも 合挽肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 小麦粉 たまご パン粉 キャベツ きゅうり ちくわ わかめ マヨネーズ とうふ えのきだけ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	22	みそ汁 くだもの	ごはん					16	さかなの天ぷら はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	キス てんぷら粉 油 マロニー キャ ベツ きゅうり かにかまぼこ ド レッシング わかめ 麩 じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
木	9	かやくうどん さつまいもの天ぷら くだもの	おにぎり	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	チーズおかか ごはん (チーズ ごま かつお節)	菓子 牛乳 小魚	木	30	みそ汁 くだもの	ごはん			
	23		ごはん					17	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 ルウ キャベツ 青菜 ごま ひじき	ホットケーキ 牛乳 〔ホットケーキミックス ヨーグルト ケーキシロップ〕	
金	10	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 福神漬け キャベツ きゅうり ドレッシング	フルーツヨーグルト (フルーツミックス 砂糖 ヨーグルト 生クリーム)		金	17		ごはん			
土	11	パン 牛乳					土	18	パン 牛乳				
金	24	たんじょう会	たけのこごはん スパゲティサラダ	揚げしゅうまい すまし汁 くだもの			金	24	たけのこ 人参 鶏肉 油揚げ こめ スパゲティ きゅうり キャベツ ハム マヨネーズ 豆腐 花麩 かまぼこ みつ葉	しょう油 しゅうまい てんぷら粉 カレー粉		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が送れますように～



子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な生活の積み重ねは、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、イキイキ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・朝ごはん」のリズム**を意識して元気よく毎日を過ごしましょう。

＜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。

＜朝ごはん＞

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機能も動き出し、朝の排便習慣もできます。おにぎりやパン+具沢山のみそ汁や野菜スープで立派な朝ごはんです。

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+副副菜）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。

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

★園での給食では、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。

★毎日の献立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掛けください。

★献立をご覧になり、おはし・スプーン・コップなどお忘れ物のないようお願い致します。

★乳児クラスの午前のおやつは菓子・牛乳です。

