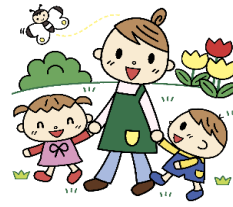


🌸 2026年度4月 献立表 🌸 保育室ピア・ピア

入園・進級おめでとうございます♪ 春風とともに新しい園生活がスタートします。子どもたちが保育園の雰囲気になれるよう、食事の面からもサポートさせていただきたいと思っています。

楽しいごはんの時間にしましょう😊



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1杯 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15	水	牛乳 クラッカー	ごはん かれいの煮付 ごま和え みそ汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳/かれい みそ	米/上白糖 ごま/ごま油 薄力粉/油	キャベツ/にんじん コーン/もやし こまつな	439 19.6 11.9
2 ・ 16 ・ 30	木	牛乳 クッキー	ごはん マーボー豆腐 すまし汁 バナナ	牛乳 さけおにぎり	牛乳/豆腐 豚肉/さけ みそ	米/ごま油 上白糖/ごま 片栗粉	たまねぎ/にんじん しめじ/だいこん わかめ/バナナ	503 22.4 15.2
3 ・ 17	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のコンソメ煮 みそ汁	牛乳 きなこドーナツ	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ きなこ	米/薄力粉 油/上白糖 じゃがいも	たまねぎ/だいこん ブロッコリー にんじん/キャベツ	495 22.1 15.9
4 ・ 18	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ	米/上白糖 焼きふ/油	たまねぎ/にんじん グリーンピース/長ねぎ バナナ	507 19.3 11.6
6 ・ 20	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の春雨炒め みそ汁	牛乳 しらすチーストースト	牛乳/鶏肉 豆腐/油揚げ しらす干し チーズ/みそ	米/春雨 油/片栗粉 食パン	キャベツ/にんじん コーン/たまねぎ 焼きのり	458 23.1 13.8
7 ・ 21	火	牛乳 ウエハース	鶏うどん かぼちゃの煮物 バナナ	牛乳 炊き込みおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉 油揚げ みそ/煮干し	うどん/油 上白糖/米	たまねぎ/にんじん ほうれんそう/バナナ かぼちゃ/えのき グリーンピース	500 22.3 12.1
8 ・ 22	水	牛乳 クラッカー	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 おふラスク ヨーグルト	牛乳/豚肉 ヨーグルト みそ/きなこ	米/春雨/油 じゃがいも 上白糖/バター 片栗粉/焼きふ	たまねぎ/にんじん もやし/ほうれんそう	491 17.4 18.3
9 ・ 23	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 焼きそば	牛乳/鶏肉 豚肉	米/マカロニ 薄力粉/片栗粉 ごま油/上白糖 油/蒸し中華麺	しょうが/にんじん きゅうり/コーン たまねぎ/もやし キャベツ/あおのり	529 24 15
10 ・ 24	金	牛乳 ビスケット	ごはん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 和風ピラフ	牛乳/さけ ちくわ/豆腐 鶏肉/みそ	米/油 バター	こまつな/にんじん えのき/たまねぎ グリーンピース	458 23.5 11.1
11 ・ 25	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン 切干大根の煮物 中華スープ	牛乳 塩昆布おにぎり オレンジ	牛乳/ツナ	米/ごま油	たまねぎ/にんじん グリーンピース/しめじ 切干大根/オレンジ ほうれんそう/塩昆布	418 13.9 8.4
13 ・ 27	月	牛乳 おせんべい	ごはん 炒り鶏 みそ汁	牛乳 芋もち	牛乳/鶏肉 みそ	米/油/バター 片栗粉 じゃがいも 上白糖	だいこん/たまねぎ にんじん/かぼちゃ わかめ グリーンピース	412 16.3 11.4
14 ・ 28	火	牛乳 ウエハース	カレーライス 塩昆布和え	牛乳 ヨーグルトホットケーキ バナナ	牛乳/豚肉 ヨーグルト	米/油/上白糖 じゃがいも 片栗粉/ごま油 薄力粉	たまねぎ/にんじん キャベツ/コーン 塩昆布/バナナ	498 18.9 11.5

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

※昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



4月 給食だより

ピア・ピアの食育目標

おいしく、楽しくたべて
たべることを
好きになろう!

☆保育園での「食育」って？

こどもたちが元気で健康に成長していくためには食事が大切です。そして食事は生涯必要なものです。健康的な食生活をおくるための知識を身につけると共に、さまざまな体験から食への意識を培うことが食育とされています。

特に乳幼児期は「食べることが好き!」に繋がるような食育活動が理想的です。

☆何を、誰と、どう食べる？

食育はイベントではなく、日常の中でできます。大人と一緒にごはんを食べたり、お友だちとごはんの話題を話したり、それだけで立派な食育です!

食育の内容

- 旬の食材にふれる、さまざまな食材を食べる
- 料理前の食材を見たり、さわってみたりする
- お友だちと一緒に食べる
- 十分に遊び体を動かしておなかを空かせ、たべることを楽しみに待つ

いただきま〜す!



4月は進級・新入園で今までと環境が変化します。おうちでの生活リズムがくずれることもあります。そんな時のこどもたちの心に寄りそった、たのしい給食・おやつの時間にしていきたいと思います。

食事の様子や食材を見たりさわったりなどの活動はピア・ピア出入り口に写真を貼り出して紹介していきます。送り迎え時にお子さんと一緒にご覧になって「きょうはこんなことをしたの?」などお話してみてくださいね!

★簡単レシピ! 今月は 春キャベツのレンチン蒸し



時短レシピや
アイデアを紹介する
コーナーです!

スーパーなどで春キャベツを見かけると春を感じますね♪ 春キャベツは加熱するとすぐに柔らかくなるので、電子レンジでチンするだけで子どもでも食べやすくなります。あと1品欲しいな~という時にいかがですか?

【材料】3人分

- キャベツ 120g(葉の部分3枚くらい)
- オリーブ油 小さじ1
- 塩 お好みで少々

【作り方】

- ①キャベツはちぎったり、キッチンバサミで切って食べやすい大きさにする。塩をふる。
- ②①を耐熱皿に移し、ラップをして電子レンジ 600w2分加熱する。水気を切り、オリーブオイルを混ぜ合わせて完成♪

春キャベツでなくても作れますが
加熱時間を長くしてみてくださいね!



食事のことなど
気になることがありましたら
お気軽にスタッフに
声をかけてください!

