

4月 はなまんだより 2025年

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとするような時間になるよう願っております。

朝ご飯を食べよう！

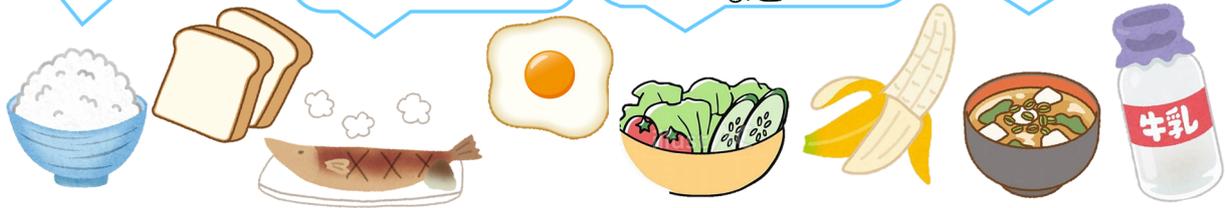
朝ご飯は一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にある脳や体を目覚めさせる役割、生活のリズムを整える役割があります。①～④のそろった食事をしてね！

①パワーの源
(主食)
ごはん・パン
など

②筋肉や血の源
(主菜)
目玉焼き・焼き
魚・ハムなど

③体の調子を整え
る
(副菜)
野菜サラダ・果物
など

④汁物/飲み物
味噌汁・スー
プ・牛乳など



朝食で体を温めよう

朝食をしっかり取ると体が元気に働き頭の働きも活発になります。体を中から温め体温を一定温度に保てるのは食べ物だけです。タンパク質の多い食べ物、エネルギーを出すためのごはんやパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。



旬の食材を食べよう！



毎月の献立を作成するときに積極的に旬の食材を取り入れるようにしています。4月はふきやタケノコ、うすいえんどうを使用しています。

タケノコ…様々な栄養素がある中でタンパク質やカリウム、食物繊維が豊富です。茹でた後の節の間に白く溜まっているのはチロシンというタンパク質を構成するアミノ酸の一種です。体には影響はありません。

ふき…早春に生じる花の蕾をふきのとう、春から夏にかけのびる葉柄をふきと呼んでいます。

うすいえんどう…グリーンピースとうすいえんどうも実を食べるので実えんどうと呼ばれています。グリーンピースは鹿児島県が主生産で主に関東で消費され、うすいえんどうは和歌山県が主生産で主に関西で消費されています。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 4月 [モーツアルト]

| | | 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) | 5 (土) |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 昼食 | 鶏肉の味噌漬け焼き きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：粉ふき芋 | ハヤシライス マセドニアンサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ | 豆ごはん さわらの生姜煮 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 一品：れんこんの煮物 | れんこん入りつくね ひじきの和風煮 じゃがいもとしいたけの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ | クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ | |
| | りんごゼリー 牛乳 | ポパイケーキ 牛乳 | ラスク 牛乳 | 幼児：ココアういろろ 乳児：バナナ 牛乳 | カスタードロール 牛乳 | |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー 498 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 69 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.6 g | <一日合計> エネルギー 633 kcal たんぱく質 18 g 脂質 21 g 炭水化物 100 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.9 g | <一日合計> エネルギー 534 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 84 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.9 g | <一日合計> エネルギー 480 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 82 g 鉄 5.1 mg 塩分 1.6 g | <一日合計> エネルギー 537 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 1.6 mg 塩分 0.8 g | |
| | 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) | 12 (土) |
| 昼食 | さばの味噌煮 青菜のおかか和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ | 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 一品：ブロッコリーカニあんかけ | おにぎり (じゃこ) 山菜うどん なます フルーツ：グレープフルーツ | 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：小松菜のお浸し | ◎バイキング ハンバーグ ●和風ツナスパゲティ ほうれん草のソテー コーンスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ | カレー風味チャーハン もやしの和え物 コンソメスープ フルーツ：オレンジ |
| | クッキー 牛乳 | きなごマカロニ 牛乳 | ごまトースト 牛乳 | ココア蒸しパン 牛乳 | きつねおにぎり 牛乳 | ミニメロンパン 牛乳 |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー 556 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 80 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.7 g | <一日合計> エネルギー 462 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g 炭水化物 67 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.2 g | <一日合計> エネルギー 476 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11 g 炭水化物 83 g 鉄 1.3 mg 塩分 2 g | <一日合計> エネルギー 514 kcal たんぱく質 23 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.5 g | <一日合計> エネルギー 814 kcal たんぱく質 28 g 脂質 28 g 炭水化物 118 g 鉄 3.4 mg 塩分 4 g | <一日合計> エネルギー 488 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g 炭水化物 81 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.1 g |
| | 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) | 19 (土) |
| 昼食 | 豚肉の生姜焼き 若竹煮 じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：春キャベツのサラダ | ポテトグラタン トマトのマリネ 春野菜のポトフ 七分つき米 一品：バターコーン | 肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ | ふきごはん さばのみぞれ煮 たけのこの金平 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：いちご | ビビンバ丼 キャベツときゅうりの酢の物 中華スープ フルーツ：オレンジ | ナポリタンスパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：バナナ |
| | リンゴのショートブレッド 牛乳 | フルーツポンチ 牛乳 | いももち 牛乳 | ドーナツ 牛乳 | 野菜クラッカー 牛乳 | ショコラロール 牛乳 |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー 537 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.5 g | <一日合計> エネルギー 466 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g 炭水化物 79 g 鉄 1.4 mg 塩分 1 g | <一日合計> エネルギー 508 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17 g 炭水化物 69 g 鉄 3.5 mg 塩分 1.8 g | <一日合計> エネルギー 650 kcal たんぱく質 22 g 脂質 22 g 炭水化物 98 g 鉄 2.1 mg 塩分 2.1 g | <一日合計> エネルギー 494 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g 炭水化物 78 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.3 g | <一日合計> エネルギー 499 kcal たんぱく質 17 g 脂質 20 g 炭水化物 71 g 鉄 1.7 mg 塩分 2.6 g |
| | 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) | 26 (土) |
| 昼食 | 鮭のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：菜の花のお浸し | 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ | チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ | 焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：豆腐のなめこあんかけ | ◎郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ | ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ |
| | メロンパントースト 牛乳 | オレンジゼリー 牛乳 | 人参パン 牛乳 | ちんすこう 牛乳 | 麩のラスク 牛乳 | カスタードロール 牛乳 |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー 501 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 71 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.1 g | <一日合計> エネルギー 591 kcal たんぱく質 25 g 脂質 22 g 炭水化物 77 g 鉄 2.6 mg 塩分 1.7 g | <一日合計> エネルギー 598 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20 g 炭水化物 88 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.4 g | <一日合計> エネルギー 629 kcal たんぱく質 24 g 脂質 24 g 炭水化物 83 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.9 g | <一日合計> エネルギー 600 kcal たんぱく質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 79 g 鉄 2.5 mg 塩分 2 g | <一日合計> エネルギー 532 kcal たんぱく質 16 g 脂質 19 g 炭水化物 79 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.3 g |
| | 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | | | |
| 昼食 | 豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し大根のサラダ 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ | 昭和の日 | さわらのレモンソース ブロッコリーの卵和え 油揚げともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ | | | |
| | りんごゼリー 牛乳 | | いちごミルク寒 牛乳 | | | |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー 549 kcal たんぱく質 20 g 脂質 23 g 炭水化物 71 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g | <一日合計> エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g | <一日合計> エネルギー 522 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 71 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.8 g | | | |

*都合により献立を変更することがあります。