



のきゅうしょくこんだて



令和7年 4月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
	1<入園式> 	2 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁(厚揚げ) 果物(りんご) 牛乳・スコーン	3 スープパゲッティ 鉄分たっぷりサラダ 手作りふりかけ(鰹節) 鶏そぼろおにぎり	4 魚ロッケ 春雨の酢の物 味噌汁(わかめ) 牛乳・お好み焼き	5<歓迎遠足>
7 チキンカレー マカロニサラダ ハリハリ漬け 牛乳・ラスク	8 魚のマヨネーズ焼き ひじきの酢の物 豚汁 大学芋	9 五目卵焼き 人参サラダ 味噌汁(南瓜) 牛乳・バナナ	10 ちゃんぽん カミカミサラダ ちりめんの佃煮 おかかおにぎり	11 白身魚のフライ 菜の花和え 洋風かき玉スープ 牛乳・ホットケーキ	12 ハヤシライス ゴマサラダ カステラ
14 チキンピーンズ ビーフンサラダ 果物(オレンジ) 牛乳・ジャムサンドクッキー	15 つみ入れ汁 胡麻和え 栄養納豆 ミルク餅	16 五目豆 味噌汁(豆腐) 果物(りんご) 牛乳・コーンフレーク	17 肉うどん 土佐和え 昆布の佃煮 わかめおにぎり	18 ヘルシー唐揚げ パンパンジーサラダ クリームシチュー 牛乳・ツナサンド	19 肉じゃが 味噌汁(切干大根) 畑のクラッカー
21 筑前煮 ちゃんぽん味噌汁 納豆(ちりめん) 牛乳・あべかわマカロニ	22 魚の胡麻味噌焼き わかめと胡瓜の酢の物 もずく汁 りんごゼリー	23 オムレツ 味噌マヨサラダ ジュリエンヌスープ フルーツヨーグルト	24 焼きビーフン 蓮根サラダ 豚そぼろ ツナと昆布のおにぎり	25 鯖の味噌煮 ひじき煮 けんちん汁 牛乳・バナナ	26 ポトフ 海藻サラダ ミレービスケット
28 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ 果物(りんご) 牛乳・揚げパン	29<昭和の日> 	30 麻婆豆腐 中華春雨サラダ 中華胡瓜 オレンジ寒天	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。 給食なあ～に???		

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい生活が始まりました。子どもたちが、はつらつとした毎を送るためには「早寝・早起き」で生活のリズムを整え、毎朝きちんとご飯を食べることが大切です。気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるよう、習慣をつけていきたいですね。

その日の給食が目で見えてわかるように、ホワイトボードに写真と献立名を掲示しています。登園時やお迎えの際に一緒に見ながら、食べることについて話すきっかけにいただければと思います。



忙しいときは 具だくさんで 一汁一菜

一汁一菜とは、文字通り、ごはんのほかに「1品の汁物」「1品の惣菜(おかず)」という献立のこと。昔、日本が質素な食事だったころ、これだけあれば十分という意味で使われました。でも、忙しい現代では、これだけでも難しい日もありますよね。そんなときは、アレンジして栄養バランスのよいメニューになるよう、工夫してみましょう。

「一汁一菜」の栄養を簡単アレンジ

味噌汁やうどんに具をプラス

きのこ類

肉類

根菜類

ゴマなど

海藻類

混ぜごはんや
炊き込みごはん

☆給食担当者☆

これから色々な体験・経験を通して成長していく子どもたちを、食事の面でしっかりサポートしていきます。気になるレシピなどありましたら、いつでも声をかけてください。年間よろしくお願いたします♪

栄養士 諸林洋子 調理師 山田理恵
調理員 岡野小夜子