

# 4月の給食だよ



令和8年4月 南春日こども園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

あたたかい春の光に誘われて、新年度が始まりました。初めての園生活や新しいクラスに戸惑うことがあるかもしれませんが、子どもたちが少しずつ慣れて、給食をおいしくたくさん食べてもらえるように工夫していきたいと思ひます。給食は季節を感じられるように国産にこだわった旬の食材を使い、子どもたちが元気いっぱい園で過ごせるようからだの中からサポートしていきたいと思ひます。

### ～お知らせ～

- 0～3歳の乳児クラス(ひよぐみ、こいぬぐみ、うさぎぐみ)は主食(ごはん)主菜(おかず)の完全給食です。
- 3～5歳の幼児クラス(ちゅうりっぷぐみ、ゆりぐみ、さくらぐみ)は主食(ごはん)を持ってきてください。土曜日でも忘れずに主食(ごはん)を持ってきてください。ゆりぐみとさくらぐみはお箸と箸箱を毎日持ってきてください。
- 誕生会・行事食について  
誕生会・行事食(こいのぼり、七夕、クリスマス、節分、ひなまつり、お別れ会)には特別メニューをつくります。  
幼児クラス(ちゅうりっぷぐみ、ゆりぐみ、さくらぐみ)は、主食(ごはん)を持ってこなくてよいです。※毎月お米一合を持参してください。

こどもの成長に欠かせない栄養素  
ミネラルを補うために園では  
「ミネラルふりかけ」を作っています。

15日のおやつに使用してます



<材料>かえり(30g)・青のり(大さじ5)・  
かつお節(10g)

<作り方>

- ①材料をすべてフードプロセッサーにかけ細かくする。
- ②フライパンで醤油(大さじ2)、酢(大さじ1)を弱火で煮詰め、①を入れ炒る。

## 朝ご飯を食べましょう



- 1日の食品数が増える
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを!
- 噛むことで脳が目覚める
- 体温を上げることで体が活動的になる
- 胃腸が活発になり便秘解消に

朝食は身体に  
プラスな  
ことばかりです

## 24節気

24節気とは季節の変化をわかりやすく示すために1年を24の節目にわけたものです。

清明(せいめい): 春の真ん中にあり、桜などの春の花がたくさん咲くころ。

旬の食材は新玉ねぎです。

穀雨(こくう): たくさんの穀物にたっぷりの水分と栄養がため込まれ元気に育つよう恵みの雨が降り注ぐころ。旬の食材は春キャベツです。

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土
		1 果物	2 果物	3 野菜	4
		ハンバーグ キャベツのおかか和え	タンドリーチキン 切干大根の さっぱり和え	ニラ豚 マカロニサラダ	入園式
		さつまいもクッキー	塩パン	きなこだんご	
6 果物	7 果物	8 果物	9 野菜	10 果物	11 果物
魚の竜田揚げ きゅうりとわかめの 酢の物	中華スープ ごぼうサラダ	八宝菜 ジャーマンポテト	麻婆豆腐 野菜のツナ和え	肉じゃが ひじきの和え物	豚汁
コーンパン	フライドポテト	ピザトースト	ビーパン	鮭おにぎり	果物
13 果物	14 野菜	15 果物	16 果物	17 果物	18 果物
鶏肉の コーンフレーク焼き 野菜の塩昆布和え	厚揚げの中華煮 コールスローサラダ	ささみチーズ焼き ツナとわかめのさつと煮	魚のねぎみそ焼き 筍とフキの煮物 さつま芋のこふき	スタミナ炒め ポテトサラダ	かしわ汁
焼きカレーパン	フルーツヨーグルト	ミネラルふりかけおにぎり	わらびもち	ココアケーキ	果物
20 果物	21 野菜	22 果物	23 果物	24 果物	25 果物
魚の塩麴焼き 切り昆布の当座煮	カレー 野菜の納豆和え	レバーの甘辛煮 春雨の酢の物	誕生会	チリコンカン ししゃも スナップエンドウ	すき焼き風煮
チーズパン	おつゆ麩の黒糖がらめ	マカロニきなこ	ケーキ	焼き大学芋	果物
27 果物	28 野菜	29	30 果物		
魚のソース煮 ベーコンとアスパラの ソテー	かしわとコーンの炒め物 青菜の和え物	昭和の日	豆腐ハンバーグ 和風サラダ		
シュガートースト	かぼちゃパン		さつまいもケーキ		

### ●旬の食材●

キャベツ アスパラ スナップエンドウ たけのこ

### ～4月の行事～

23日 誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)