



4月 食事だより



2026

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	水	きな粉ビスケット	御飯,すまし汁(にんじん・青菜),牛肉と新ごぼうのしぐれ煮,だし巻き卵	米ボンバー
02	木	おさつスティック	ゆかり御飯,おかず汁,たらのみそ照り焼き,きゅうりの胡麻ドレッシング和え	手作りホットケーキ
03	金	牛乳,英字ビスケット	牛乳,御飯,みそ汁(豆腐・しいたけ),鶏肉のバーベキュー焼き,中華風サラダ	きなこおかし
04	土	せんべい	就園式(土曜保育はありません)	
05	日			
06	月	ひこくきビスケット	御飯,みそ汁(玉葱・厚揚げ),えびフライ,マセドアンサラダ	リングドーナツ
07	火	せんべい	新たまねぎのバターチキンカレー,ブロッコリーと人参のツナサラダ,フルーツヨーグルト	コーンバー
08	水	いちご,カリボテスナック	わかめ御飯,チンゲン菜としめじのスープ,鮭の塩焼き,炒り豆腐,いちご	手作りオレンジゼリー
09	木	オレンジ,こんぶあられ	コッペパン,クリームシチュー,福井ポークコロケ,パンサンズ,オレンジ	胚芽スティック
10	金	牛乳,動物ビスケット,バナナ	牛乳,三色そぼろ丼,はるさめスープ,ナムル,バナナ	一口醤油せんべい
11	土	ビスケット		
12	日			
13	月	いちごウエハース	御飯,マーボー豆腐,ちくわ磯辺揚げ,シーチキンサラダ	サクッとあられ
14	火	お米のリング	御飯,みそ汁(うち豆・玉葱),肉じゃが,トマトの和え物	手作りマール蒸しパン
15	水	パイン缶,ミルクスティック	御飯,すまし汁(にんじん・わかめ),たら唐揚げ,きんぴらごぼう,パイン缶	あげまる
16	木	パームクーヘン	御飯,スープ(キャベツ・ベーコン),ハンバーグ,ほうれん草のナムル	手作りキャロットゼリー
17	金	牛乳,バナナ,コーンクッキー	牛乳,ゆかり御飯,トマトのスープ,ささ身のチーズフライ,春サラダ,バナナ	いちごクリームどら焼き
18	土	せんべい		
19	日			
20	月	ミルクスティック	御飯,たまごスープ,鶏のから揚げ,きゅうりとみかんの酢の物,味付けのり	手作りバナボン
21	火	バナナ,キラキラコーン	御飯,すまし汁(青菜・にんじん),さけみそ焼き,さつまいも天ぷら,バナナ	小魚せんべい
22	水	いちご,ソフトせんべい	御飯,みそ汁(なめこ・玉葱),肉団子,ほうれん草とえのき茸のお浸し,いちご,ふりかけ	プチカステラ
23	木	牛乳,コーンバー	牛乳,わかめ御飯,コーンスープ,鶏つくね,キャベツの胡麻マヨネーズあえ	しょうゆせんべい
24	金	せんべい	お弁当(以上児親子遠足)	ひこくきビスケット
25	土	クッキー		
26	日			
27	月	豆乳ドーナツ	御飯,みそ汁(だいこん・厚あげ),鶏肉のマムレード焼き,はるさめサラダ	手作りフルーツカクテル
28	火	イチゴウエハース	御飯,すまし汁(白菜・えのき),鶏肉と野菜の甘酢煮,だし巻き卵	ボン菓子
29	水		昭和の日	
30	木	メロン,野菜クッキー	御飯,しらすとたまごのスープ,たらトマトパッツア,ほうれん草のソテー,メロン	手作りマシュマロフレック

春のあたたかな日差しを受けながら、新しいお友達を迎え、新生活がスタートしますね。給食室では、日々成長していく子どもたちを『食』の面からしっかりとサポートしていきたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願い致します。

さて、みどりこども園で毎日元気に活動するためには、1日の始まりである朝、心と身体に栄養補給をすることが大切です。主食となるご飯やパンに加え、卵や魚・肉などのたんぱく質、野菜や果物を組み合わせることでよりバランス良く栄養を取ることができますよ。すべてを完璧にそろえることは難しいと思いますが、できる範囲で「何か1品プラスする」ことを意識するだけでも栄養バランスはグッと良くなります。無理のない範囲で生活リズムを整えていきましょう！

朝ごはんを食べるとメリットがいっぱい！

メリット

①便秘予防

朝起きてから胃の中に入
る食べ物が入ることで、腸が
活発に動き出し、正しい
排便習慣が保たれます。

メリット

②朝の目覚めスイッチ

朝日を浴びると脳が目覚め、朝食を
食べると腸が目覚めて身体に備わっ
ている『体内時計』を正常に働かせ
ることができます。

メリット

③午前中のエネルギー源

朝起きた時の脳と身体はエネルギー
が不足した状態です。朝食を取るこ
とで体温が上がり、代謝も上がって
集中力が高まります。

給食で使用するおやつは、主に**自然食品**を使用したものになっ
ています。合成添加物はもちろん、**製造上必要不可欠なもの
以外は使用していません。**素材の味を大切に、子どもたち
の健康を考えた、からだにやさしいおやつになっています。



みどりこども園
のおかちゃん達

給食で使用する出汁は
昆布や煮干しを使用した
自然のものになっています。