



令和7年

4月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	火	牛乳 せんべい	鮭ごはん りんご 鶏肉のからめ煮 小松菜とえのきの和え物 切干大根の味噌汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /ホットケーキミックス/バ ター	鮭/鶏もも/油揚げ/みそ/ 牛乳	小松菜/えのき/人参/切 干大根/あさつき/りんご/ バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	651kcal 28.5g
2	水	牛乳 せんべい	ハニーソイパン ヘルシーミートローフ ブロッコリー・トマト 豆乳スープ オレンジ	ハニーソイパン/片栗粉/ 砂糖/じゃがいも/油	豚ひき/豆腐/ベーコン/ 豆乳/牛乳	玉葱/ブロッコリー/トマト /人参/白菜/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	557kcal 23.8g
3	木	牛乳 ビスケット	肉うどん 大根と鶏肉の煮物 いちご	うどん/油/砂糖/胚芽米	豚ばら/鶏もも/牛乳/み そ	人参/キャベツ/ねぎ/ほ うれん草/生姜/大根/絹 さや/いちご	牛乳 みそ焼き おにぎり	514kcal 18.5g
4	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯(おかか) 鯖のみそ煮 ブロッコリーと人参の和え物 蒲鉾のすまし汁 オレンジ	砂糖/胚芽米/せんべい	かつお節/鯖/みそ/蒲鉾 /わかめ/ヨーグルト	生姜/ブロッコリー/人参/ しめじ/オレンジ/バナナ/ みかん	麦茶 せんべい フルーツ ヨーグルト	503kcal 24.0g
5	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン バーベキューチキン ポテトサラダ 白菜のスープ オレンジ	プティポワンパン/はちみ つ/じゃがいも/マヨドレ/ 胚芽米	鶏もも/ツナ/牛乳/塩昆 布/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	胡瓜/白菜/人参/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	579kcal 25.6g
7	月	牛乳 せんべい	もちきびご飯 焼き肉 もやし炒め 生揚げの味噌汁 オレンジ	胚芽米/もちきび/砂糖/ 油/中華麺	豚肩ロース/生揚げ/み そ/牛乳/豚ばら/あおの り	玉葱/生姜/りんご/人参/ もやし/にら/オレンジ/ キャベツ	牛乳 焼きそば	594kcal 24.8g
8	火	牛乳 クラッカー	肉みそスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ りんご	スパゲティ/油/砂糖/片 栗粉/さつまいも/バター	豚ひき/みそ/ベーコン/ 牛乳/生クリーム	人参/椎茸/ねぎ/ピーマ ン/キャベツ/胡瓜/みか ん/玉葱/あさつき/りんご /南瓜	牛乳 スイート パンプキン	546kcal 21.5g
9	水	牛乳 せんべい	筍ご飯 オレンジ 鮭のみりん焼き 菜の花の磯和え 椎茸と豆腐のすまし汁	精白米/三温糖/うどん	油揚げ/鮭/のり/豆腐/ わかめ/牛乳/豚ばら	筍/人参/絹さや/菜の花 /ほうれん草/椎茸/オレ ンジ/ねぎ/えのき	牛乳 ねぎ塩 うどん	505kcal 27.1g
10	木	牛乳 ビスケット	コッペパン 焼きコロッケ キャベツ・トマト 豆苗スープ オレンジ	コッペパン/じゃがいも/ 油/パン粉/砂糖/胚芽米	豚ひき/鶏もも/牛乳/わ かめ/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/トマト/キャベツ/人 参/えのき/豆苗/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	512kcal 20.1g
11	金	牛乳 スティック 胡瓜	カレーライス ブロッコリーサラダ レタスのスープ いちご	胚芽米/油/じゃがいも/ はちみつ/砂糖/ホット ケーキミックス/バター/ ホットケーキシロップ	豚もも/ツナ/牛乳/生ク リーム	玉葱/人参/りんご/ブロッ コリー/コーン/レタス/い ちご	牛乳 ホットケー キ	591kcal 22.0g
12	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/ホットケー キミックス/バター	鶏もも/油揚げ/わかめ/ 鶏ひき/牛乳	人参/椎茸/白菜/南瓜/ オレンジ	牛乳 ココア スコーン	502kcal 22.3g
14	月	牛乳 せんべい	ビビンバ丼 キャベツのゆかり和え かぶの味噌汁 オレンジ	胚芽米/油/砂糖/ロール パン	鶏ひき/みそ/牛乳	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/キャベツ/しめ じ/かぶ/かぶの葉/オレ ンジ/いちごジャム	牛乳 ジャム ロールパン	517kcal 20.5g
15	火	牛乳 ゆで人参	しらすチャーハン 鶏の生姜焼き アスパラの和え物 わかめスープ りんご	胚芽米/油/砂糖/マカロ ニ	しらす/鶏もも/かつお節/ わかめ/牛乳/きなこ	人参/ねぎ/生姜/アスパ ラガス/えのき/玉葱/りん ご	牛乳 マカロニ あべかわ	523kcal 26.2g

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	水	牛乳 せんべい	ハニーソイパン ヘルシーミートローフ ブロッコリー・トマト 豆乳スープ オレンジ	ハニーソイパン/片栗粉/ 砂糖/じゃがいも/油	豚ひき/豆腐/ベーコン/ 豆乳/牛乳	玉葱/ブロッコリー/トマト /人参/白菜/オレンジ	牛乳 フライド ポテト	557kcal 23.8g
17	木	牛乳 ビスケット	肉うどん 大根と鶏肉の煮物 いちご	うどん/油/砂糖/胚芽米	豚ばら/鶏もも/牛乳/み そ	人参/キャベツ/ねぎ/ほ うれん草/生姜/大根/絹 さや/いちご	牛乳 みそ焼き おにぎり	514kcal 18.5g
18	金	牛乳 せんべい	鮭ごはん りんご 鶏肉のからめ煮 小松菜とえのきの和え物 切干大根の味噌汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /ホットケーキミックス/パ ター	鮭/鶏もも/油揚げ/みそ/ 牛乳	小松菜/えのき/人参/切 干大根/あさつき/りんご/ バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	651kcal 28.5g
19	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン バーベキューチキン ポテトサラダ 白菜のスープ オレンジ	プティポワンパン/はちみ つ/じゃがいも/マヨドレ/ 胚芽米	鶏もも/ツナ/牛乳/塩昆 布/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	胡瓜/白菜/人参/オレン ジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	579kcal 25.6g
21	月	牛乳 せんべい	もちきびご飯 焼き肉 もやし炒め 生揚げの味噌汁 オレンジ	胚芽米/もちきび/砂糖/ 油/中華麺	豚肩ロース/生揚げ/み そ/牛乳/豚ばら/あおの り	玉葱/生姜/りんご/人参/ もやし/にら/オレンジ/ キャベツ	牛乳 焼きそば	594kcal 24.8g
22	火	牛乳 スティック 胡瓜	カレーライス ブロッコリーサラダ レタスのスープ いちご	胚芽米/油/じゃがいも/ はちみつ/砂糖/ホット ケーキミックス/バター/ ホットケーキシロップ	豚もも/ツナ/牛乳/生ク リーム	玉葱/人参/りんご/ブロッ コリー/コーン/レタス/い ちご	牛乳 ホットケー キ	591kcal 22.0g
23	水	牛乳 せんべい	筍ご飯 オレンジ 鮭のみりん焼き 菜の花の磯和え 椎茸と豆腐のすまし汁	精白米/三温糖/うどん	油揚げ/鮭/のり/豆腐/ わかめ/牛乳/豚ばら	筍/人参/絹さや/菜の花 /ほうれん草/椎茸/オレ ンジ/ねぎ/えのき	牛乳 ねぎ塩 うどん	505kcal 27.1g
24	木	牛乳 ビスケット	コッペパン 焼きコロッケ キャベツ・トマト 豆苗スープ オレンジ	コッペパン/じゃがいも/ 油/パン粉/砂糖/胚芽米	豚ひき/鶏もも/牛乳/わ かめ/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/トマト/キャベツ/人 参/えのき/豆苗/オレン ジ	牛乳 わかめ おにぎり	512kcal 20.1g
25	金	牛乳 クラッカー	肉みそスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ りんご	スパゲティ/油/砂糖/片 栗粉/さつまいも/バター	豚ひき/みそ/ベーコン/ 牛乳/生クリーム	人参/椎茸/ねぎ/ピーマ ン/キャベツ/胡瓜/みか ん/玉葱/あさつき/りんご /南瓜	牛乳 スイート パンプキン	546kcal 21.5g
26	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/ホットケー キミックス/バター	鶏もも/油揚げ/わかめ/ 鶏ひき/牛乳	人参/椎茸/白菜/南瓜/ オレンジ	牛乳 ココア スコーン	502kcal 22.3g
28	月	牛乳 せんべい	ビビンバ丼 キャベツのゆかり和え かぶの味噌汁 オレンジ	胚芽米/油/砂糖/ロール パン	鶏ひき/みそ/牛乳	にんにく/人参/もやし/ほ うれん草/キャベツ/しめ じ/かぶ/かぶの葉/オレ ンジ/いちごジャム	牛乳 ジャム ロールパン	517kcal 20.5g
30	水	牛乳 せんべい	しらすチャーハン 鶏の生姜焼き アスパラの和え物 わかめスープ りんご	胚芽米/油/砂糖/マカロ ニ	しらす/鶏もも/かつお節/ わかめ/牛乳/きなこ	人参/ねぎ/生姜/アスパ ラガス/えのき/玉葱/りん ご	牛乳 マカロニ あべかわ	523kcal 26.2g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります					月平均栄養価		エネルギー 547kcal	たんぱく質 23.4g

★5日、19日、のプティポワンパンはさつま芋ペーストを練り込んだ卵、乳不使用のパンです。

★春野菜の美味しい季節です。苦手な子もいますが、食材に触れ親しむ機会を作ったり、味付け等を工夫して食べてもらいたいと思います！



ご入園・ご進級おめでとうございます



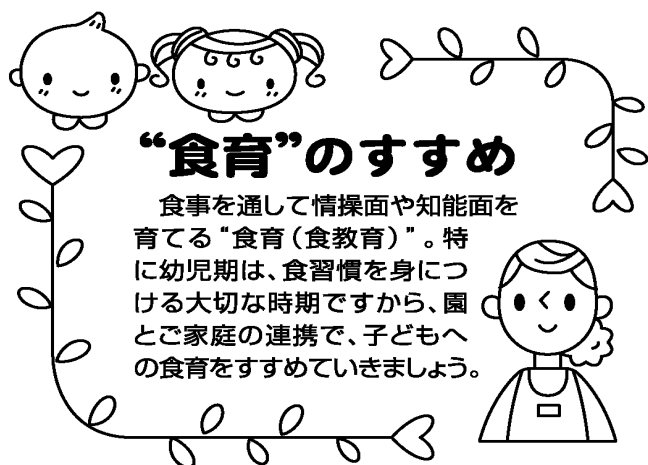
今年度も安全で美味しい給食作りを心がけ、子ども達の心身の発達を大切に、様々な体験を通じて食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思ひます。

毎日の給食とおやつを事務室前のサンプルケースに展示しています。お迎えの時に、是非ご覧になってください。

献立は仕入れの状況等、その時の都合により食材や内容を変更することがあります。予めご了承ください。

あひる組、はと組のお部屋と玄関には「食育きたはら列車」という三色食品群を展示しており、その日に提供した食材を列車に乗せて紹介しています。給食の提供量や気になるレシピ、その他ご要望やご不明な点等ありましたら、いつでもお声掛けください。

一年間よろしくお願いいたします。

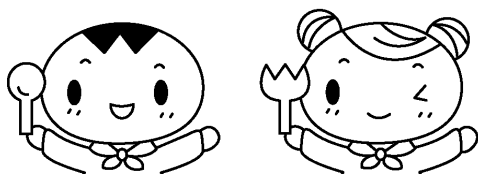


“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育（食教育）”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

年間を通して様々な食育活動を年齢に応じて行っています。つばめ・はと組・あひる組は野菜を育て、収穫した野菜を使った調理保育を行います。

調理保育の日は前もってお知らせしますので、エプロン、マスクのご用意、爪を切ってきていただくようお願いいたします。



窒息事故にご注意を！！

〈保育園で使用を避けている食材〉

・球形の食材

プチトマト、うずらの卵、球形のチーズ、巨峰、さくらんぼ、ナッツや乾燥した豆類

・粘着性が高い食材

餅、白玉団子

・硬い食材

いか（小さく切っても加熱すると固くなる為）

※この他にもO、1歳児は硬く噛み切れないエビや貝類、噛み切りにくい海苔等は提供を避けます。

＜子どもに身につけて欲しい5つの能力＞

①食べものを選ぶ能力

元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。そのバランスを子どもが理解し、自分で考えて適切に食べものを選ぶ能力です。

②元気な体がわかる能力

子どもにわかりやすく表現しづらい自分の体を、便を通して判断し、健康な便はバランスのとれた食事からということを知り、食べもので体調を整えることができる能力です。

③料理をする能力

毎日の生活の中で、献立を考えたり、食材を選んだり、実際に料理したりと、食事ができるまでの過程を楽しむことが「料理をする能力」へつながります。

④食べものの育ちを知る能力

どんな食べものがよいのかを理解するには食べものの育ちを知ることが必要です。自分でも栽培してみることで、安全な食べものは何かということに関心をもつようになります。

⑤味がわかる能力

素材そのものの味がわかる能力も必要です。子どものときから化学調味料に頼らない本物のだしに親しむことで、鋭敏で感性豊かな味覚が育ちます。

どんな食材でも窒息の危険はあります。話しながら、遊びながら食べさせない、よく噛んで食べさせる等の配慮をご家庭でもお願いいたします。



※毎日の給食とおやつ、食育活動の様子について、Instagram「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。ぜひご覧ください。