



よていこんだて

令和 7年 4月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	ご入園、ご進級おめでとうございます。		2	3	4	5
予定	今日から新年度が始まりました。		入園式	普通保育開始（進級園児）		
未満児主食	新しいお友だちも加わり、新たなクラスにみんなわくわくしています。これからの園生活で体調を崩すこともあるでしょう。給食室では子どもたちの様子をみながら安心安全な給食を提供していくよう頑張りますので、どうぞよろしく願います。			ごはん	ごはん	・コーンのごはん ・たまねぎのみそしる
昼食				・とりのでりやき ・マカロニサラダ ・なまあげのみそしる ・くだもの	・カレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	ごはんはいりません
おやつ				ぎゅうにゅう どんがし	やさいジュース こうやどうふのきなこトースト	
日	7	8	9	10	11	12
予定	普通保育開始（新入園児）		完全給食	全体集会	交通安全全体集会	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・とうふグラタン ・さつまいものあまに ・だいこんのみそしる ・くだもの	・むしぎょうざ ・いためナムル ・わかめスープ ・くだもの	・そぼろごはん ・さけのつみれじる ・ゼリー	・さけのあげほのやき ・ごもくきんぴら ・とうふのみそしる ・くだもの	・こうやどうふのあげに ・ひじきのサラダ ・もやしのみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってくる。きてください。
おやつ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	のむヨーグルト ラスク	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう フルーツきんとん	ヨーグルト せんべい	
日	14	15	16	17	18	19
予定	こいのぼりをあげる	避難訓練準備指導	完全給食 誕生児参観	ジャガイモの種まき		
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・プレーンオムレツ ・きのこのペンネ ・さつまいものみそしる ・くだもの	・たらこのタンドリーやき ・じゃがいものチーズに ・しめじのみそしる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・ごもくきんぴら ・くだもの	・チーズはんぺんフライ ・だいこんのうめサラダ ・たまねぎのみそしる ・ゼリー	・ぶたにくのすきやき ・さつまじる ・くだもの	・ツナのだきこみごはん ・えのきのみそしる
おやつ	むぎちゃ あずきむしパン	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう やさいかりんとう	ぎゅうにゅう メロンパンふうトースト	ごはんはいりません
日	21	22	23	24	25	26
予定			完全給食			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・チキンナゲット ・こまつなごまあえ ・けんちんじる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・ゼリー	・コッペパン ・はるやさいのシチュー ・ツナサラダ ・くだもの	・ツナとこうやどうふのそぼろ ・だいのこサラダ ・えのきのみそしる ・くだもの	・スコップコロック ・だいこんのさっぱり ・あぶらあげのみそしる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持ってくる。きてください。
おやつ	ぎゅうにゅう やさいブリッツ	ぎゅうにゅう もちもちかぼちゃ	むぎちゃ わかめごはん	ぎゅうにゅう きなこボール	ヨーグルト せんべい	
日	28	29	30			
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん					
昼食	・マーボーどうふ ・はるさめスープ ・くだもの		・きのこうどん ・ひじきとさつまいもの ・くだもの			
おやつ	ぎゅうにゅう いももち		ぎゅうにゅう こめこのタルト			

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、オレンジ、いちごなどの予定です。

おしらせ

○3歳未満児は完全給食です。

3歳以上児は食べられる量のご飯、お箸、おしほりを
持ってきてください。

（お弁当箱・お箸・おしほり・水筒は汚れていないか確認して、
清潔な物を持たせてください。）

○未満児は午前中のおやつがあります。

○誕生児参観の試食会は年長児のおうちの方のみになります。
感染症の発生等により、中止、延期になる場合があります。

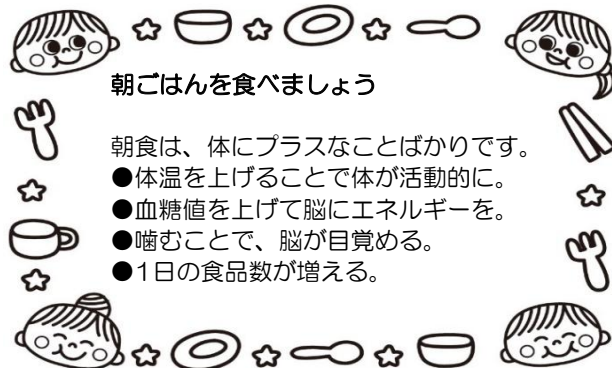
○毎週水曜日、第1・3・5土曜日は完全給食のためご飯は
いりません。

○第2・4土曜日はおにぎり、飲み物を持ってくる。きてください。

○お子さんの体調が悪い時（嘔吐・下痢・発熱等の症状の時）は
家庭で様子を見るようご協力お願いします。

今月の目標

新しいお部屋で楽しく食べよう



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 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。
- 1日の食品数が増える。

今月の平均熱量をお知らせします。

	以上児	未満児
エネルギー	440kcal	501kcal
塩分	1.8g	1.5g
鉄分	2.0g	1.9g

こども園の栄養量は日本人の食事摂取基準をもと
に、設定しています。

未満児は午前中のおやつ、ご飯を提供している
ため、以上児よりも熱量が高くなっています。

子どものおやつは第4の食事と言われ、食事を補う
目的があります。そのため、お楽しみとしての
おやつだけでなく、ご飯、パン、麺なども提供
しています。