

4月ぱくぱくだより あおばこども園

2026(令和8)年給食だより

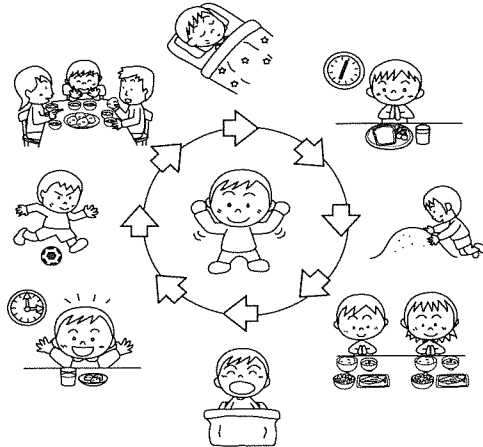


給食室職員紹介
 行則洋子(栄養士)・斉藤有羽
 川角由梨恵・東 香
 田中裕子・国枝美鈴

入園・進級おめでとうございます。
 楽しみにしていた新年度のスタートです。
 新しい環境にドキドキしていると思いますが、
 みんなが元気にこども園で生活できるように
 おいしい給食を作っていきますね。
 気になることがありましたら、お気軽に声をおかけください。

☆規則正しい生活リズムを作ろう☆

毎日、決まった時間に食事をするにより食事のリズムがつくられます。それが生活のリズムにつながっていきます。
 だらだらおやつを食べたり、室内でゲームばかりしているとエネルギーや栄養素が正しく消費されず、お腹は空きません。よく眠り、よく動くことにより、お腹の空くからだがつくられます。



献立の紹介 人参しりしり

朝から元気に過ごすためには、朝ご飯はとても大切です。朝からしっかり食べて登園して来てくださいね！
 ※朝おやつは3歳未満クラスまでです。



❁作り方❁

- ① 人参はせん切り、もやしは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、①を炒める。
- ③ しんなりしてきたら、ツナ水煮と調味料を加えて炒め、白ごまをからめる。

材 料	分量(4人分)
人参	80g
もやし	80g
ツナ水煮	20g
ごま油	2g
しょうゆ	4g
砂糖	2g
白ごま	4g

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	水	ぱりんこ	魚の竜田揚げ、じゃがいものそぼろ煮、バナナ	フルーツゼリー
2	木	ジャムサンド	豚肉の生姜焼き、茹野菜、人参の甘煮、豆腐のみそ汁	クッキー
3	金	蒸しパン	卵の野山焼き、ジャーマンポテト、バナナ	おかかおにぎり
4	土	ミニサラダ	焼き豆腐の含め煮、塩もみきゅうり、オレンジ	
6	月	レモンラスク	焼魚、ごま酢和え、粉ふきいも、すまし汁	やわらかミルクプリン
7	火	シュガーパイ	鶏肉の塩焼き、小松菜の浸し、人参しりしり、オレンジ	きなこ入り 豆乳蒸しパン
8	水	マカロニの あべかわ風	魚の酢豚風、茹ブロッコリー、バナナ	フレンチトースト
9	木	りんご寒	野菜のあんかけうどん、焼きポテト、オレンジ	人参ごはん
10	金	バナナと クラッカー	肉じゃが、春キャベツの浸し、みそ汁	豆乳ココアケーキ
11	土	マリービスケット	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、茹ブロッコリー、オレンジ	
13	月	きな粉ラスク	煮込みハンバーグ、野菜ソテー、豆腐のすまし汁	ちんすこう
14	火	みかん寒	ハッシュドビーフ、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	ポンデケーキ
15	水	セサミパイ	魚の照焼き、冷拌三糸、玉ねぎのみそ汁	豆乳くずもち
16	木	オレンジ蒸しパン	旬のかき揚げ、きゅうりの酢の物、オレンジ	麩のラスク
17	金	青のりポテト	けんちん汁、納豆の磯和え、バナナ	ごぼうと鶏肉の 炊き込み
18	土	こつぶっこ	豚肉のいなか煮、キャベツの即席漬け、オレンジ	
20	月	シュガーラスク	魚の甘酢漬け、小松菜のごま和え、バナナ	アスパラベーコンの チーズパイ
21	火	グレープ寒	ミートスパゲティ、茹スナップエンドウ、オニオンスープ	マドレーヌ
22	水	バナナの ヨーグルト和え	煮魚、じゃがいもの煮付、小松菜とひじきの和え物、オレンジ	洋風おこし
23	木	じゃこのせ トースト	鶏肉の照り焼き、和風サラダ、もずくスープ	しょうゆ焼きそば
24	金	ふかし芋	肉みそ丼、塩もみきゅうり、バナナ	もちもちチヂミ
25	土	クッキー	炒めビーフン、かえりのごまがらめ、オレンジ	
27	月	黒糖蒸しパン	ムニエル、短冊サラダ、じゃがいものみそ汁	クラッカーピザ
28	火	ぱりんこ	❖お楽しみ献立❖アスパラご飯、鶏肉の竜田揚げ スパゲティサラダ、オレンジ	豆乳レアケーキ
30	木	ジャムパイ	豚肉とキャベツの味噌炒め、チーズポテト、バナナ	カルピスゼリー