



4月の給食だより



2025年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

暖かい日が少しずつ増えて、だんだん春らしくなってきました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととり生活リズムを整えていきましょう。給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

たんじょうかい×ニュー
4月28日(月)

*豚玉チャーハン
*魚のカレーフライ
*スパゲティサラダ
*えのきの中華スープ
*オレンジ

新年度が始まりました。「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとって、感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。子供たちに人気のメニューです。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

筍(たけのこ)

筍は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。

塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です

筍は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。

先端は軟らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬めの根元は薄く切って炒め物等にと美味しく活用できます。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は、身体の成長とともに発達していきます。

薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしていきたいです。

甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味ですが、苦みや酸味は経験を通じて受け入れられるようになります。そのため、これらの味に慣れていない子どもは苦手と感じやすいものです。今は味覚が形成される重要な時期。さまざまな食材や味に触れることで、味の幅を広げていくことが大切です。豊富な味覚の経験が、「おいしい！」と感じる力を育てていきます。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ	
1	火	ごはん もずくスープ 鶏のから揚げ ごまマヨサラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	
2	水	ごはん かきたまスープ 鶏肉のみそ焼き ほうれん草ののり和え	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 ビスコ	
3	木	ごはん 筍のみそ汁 魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮	ミルク パナナ かりんとう	ヨーグルト	
4	金	べんとうの日			牛乳 牛乳 せんべい
5	土	ごはん 肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 パナナ おかき	牛乳 卵ポーロ	
7	月	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 キャベツ・きゅうり	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 せんべい	
8	火	ごはん もやしのみそ汁 魚の香味ソース 野菜サラダ	牛乳 丸ポーロ パイナップル	牛乳 コーンフレーク	
9	水	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え パナナ	牛乳 ビスケット りんごゼリー	牛乳 チーズ	
10	木	ごはん 野菜たっぷりスープ 魚のムニエル つわぶきの炒め煮	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト	
11	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 じゃがいもの煮物 白菜のツナ和え	お茶 みるくっこ	牛乳 もも缶	
12	土	親子遠足			
14	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢物	牛乳 フレンチトースト	牛乳 せんべい	
15	火	ごはん もずくスープ 鶏のから揚げ ごまマヨサラダ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	
16	水	ごはん かきたまスープ 鶏肉のみそ焼き ほうれん草ののり和え	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 ビスコ	
17	木	ごはん 筍のみそ汁 魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮	ミルク パナナ かりんとう	ヨーグルト	
18	金	パン サーモンシチュー コールスローサラダ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 せんべい	
19	土	ごはん 肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 パナナ おかき	牛乳 卵ポーロ	
21	月	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 キャベツ・きゅうり	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 せんべい	
22	火	ごはん もやしのみそ汁 魚の香味ソース 野菜サラダ	牛乳 丸ポーロ パイナップル	牛乳 コーンフレーク	
23	水	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え パナナ	牛乳 ビスケット りんごゼリー	牛乳 チーズ	
24	木	ごはん 野菜たっぷりスープ 魚のムニエル つわぶきの炒め煮	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト	
25	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 じゃがいもの煮物 白菜のツナ和え	お茶 みるくっこ	牛乳 もも缶	
26	土	ごはん ぶつとん煮 豆腐スープ パナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	
28	月	たんじょうかい			牛乳 クッキー プリン 牛乳 卵ポーロ
30	水	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢物	牛乳 フレンチトースト	牛乳 せんべい	