



2026年



給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

春のお花が咲き始め、少しずつ暖かい日も増えてきました。新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワクの新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、給食室では安全で美味しい給食づくりを心掛け、お友だちと食べる楽しいお食事の時間と、行事食や旬の食材など、様々な食育に繋がれるよう努めていきます。



たんじょうかいメニュー

4月28日(火)

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



～しっかりあいさつをして給食を楽しもう～

新年度が始まりました。「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと行って、感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう

朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体を目覚めさせる働きがあります。さらに便通をよくするなど、体内リズムを整える役割もあります。朝ごはらは1日の始まりに欠かせない重要なエネルギー源です。

とくに午前中は散歩に行ったり、活発に身体を動かして遊んだりするのでしっかり朝食を食べて登園してくださいね。

また、新生活がスタートし生活リズムを整えるためには、早寝・早起きも大切です。すぐに改善するのはなかなか難しいもの。まずは日々の食事時間を一定にしてみてください。

そうすることで、自然に就寝時間も一定になっていくので、子どもの様子を見ながら焦らず整えていきましょう。



甘くておいしい春キャベツ

年中みられるキャベツですが、季節ごとに味わいと食感の違いがあるのをご存知ですか？4月は春キャベツが多く出荷されており、葉がやわらかいのが特徴で、和え物等にオススメです。

キャベツには、ビタミンU別名：「キャベジン」が含まれており、胃腸障害の予防・改善に役立つ成分です。他にも芯のまわりはビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンが豊富に含まれています。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	水	ごはん もずくスープ 鶏のから揚げ きゅうりとかまぼこの酢物	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 ビスケット
2	木	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	ミルク いちご かりんとう	ヨーグルト
3	金	ごはん シチュー ウインナー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
4	土	ごはん 肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 バナナ えびせん	牛乳 卵ボーロ
6	月	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 添えキャベツ・きゅうり	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
7	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 ビスケット オレンジ	牛乳 コーンフレーク
8	水	ごはん 野菜たっぷりスープ 魚のムニエル つぶぶきの炒め煮	お茶 みるくっこ	牛乳 バナナ
9	木	ごはん チンゲン菜のみそ汁 ジャガイモの煮物 白菜のツナ和え	ミルク ホットケーキ	ヨーグルト
10	金	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え オレンジ	牛乳 みかん缶 りんごゼリー	牛乳 卵ボーロ
11	土	親子遠足		
13	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ごまマヨサラダ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 せんべい
14	火	べんとうの日		
15	水	ごはん もずくスープ 鶏のから揚げ きゅうりとかまぼこの酢物	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 ビスケット
16	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	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ
17	金	ごはん シチュー ウインナー コールスローサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい
18	土	ごはん 肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 バナナ えびせん	牛乳 卵ボーロ
20	月	ごはん ミネストローネ チキン甘辛煮 添えキャベツ・きゅうり	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
21	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 ビスケット オレンジ	牛乳 コーンフレーク
22	水	ごはん 野菜たっぷりスープ 魚のムニエル つぶぶきの炒め煮	お茶 プリン クラッカー	牛乳 バナナ
23	木	ごはん チンゲン菜のみそ汁 ジャガイモの煮物 白菜のツナ和え	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト
24	金	ごはん チキンカレー ごまじゃこ和え オレンジ	牛乳 みかん缶 りんごゼリー	牛乳 卵ボーロ
25	土	ごはん とうふスープ ぶっとん煮	牛乳 チーズ クッキー	牛乳 せんべい
27	月	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のそぼろ煮 ごまマヨサラダ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 せんべい
28	火	たんじょうかい		
30	木	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	ミルク 果物 黒かりんとう	ヨーグルト