



給食だより 4月号



宗教法人法性寺 道場保育園

2026(令和8)年 4月1日

新しい年度がスタートしました。入園・進級おめでとうございます。

給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることが出来るように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行ってまいります。

今年度もよろしくお祈りいたします。

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！！

＊体の活性化・・・色々な角度から刺激された脳が目覚めます。

＊肥満防止・・・お昼におなかがついて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい体になり、太る原因に。



＊快便効果・・・腸が刺激されて、排便しやすくなります。

＊脳のエネルギー源に・・・脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べてエネルギーを補わないと脳はエネルギー不足になり、活発に動きません。

＊生活習慣病を予防します・・・一日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。また、朝寝坊夜型の生活が続くのも生活習慣病の予備軍になってしまいます。

道場保育園では給食室のスタッフがバランスのとれた、美味しい昼食やおやつを愛情込めて作っています。

●給食は「主菜・副菜・汁物・果物」を基本としています。

●おやつは週5回手づくりおやつと牛乳を提供しています。

●その日の献立内容を降園時間帯に玄関ホールのサンプルケースに入れて展示しています。

●0歳児の給食では一人ひとりに合わせた離乳食を作り、月齢に合わせて提供しています。

子どもたちに「おいしい！」と毎日言ってもらえるよう、職員一同日々工夫をしています♪



お誕生日会メニュー

- ・十六穀米
- ・スズキのムニエル (タルタル)
- ・にんじんサラダ
- ・豆苗とベーコンのスープ
- ・オレンジ
- 【おやつ】
- ・牛乳
- ・ドロップドーナツ



メニュー紹介

鮭の味噌マーマレード焼き 大人2人子ども2人

【材料】

- ・鮭 6切(1切40g)
- ・マーマレード 大さじ1と小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・味噌 大さじ1と小さじ1



【作り方】

- ① 鮭を合わせた調味料に漬け込み、油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
- ※ 焦げやすいので弱火でゆっくり焼いてください。
- ※ 豚肉や鶏肉で同じように焼いても美味しくできます♪

＊ 毎月、献立の中からレシピ紹介しています。

気になるメニューや知りたいレシピ等あれば、給食室スタッフや担任の先生に気軽にお尋ねください♪

2026度 4月の献立表

○午前中は水分補給のみです。朝食をしっかりと食べて登園しましょう

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
昼食	延長保育時間の軽食おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり	ツナピラフ 豆腐とトマトのスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏のすぶた風 きのこの清まし汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	さばの立田揚げ 春野菜の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	にらチャーハン ジュリアンスープ	
		3時	牛乳 かぼちゃパンケーキ	牛乳 さくらもち	牛乳 黒糖むしぼん (米粉)	さくふわせんべい 野菜スナック
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
昼食	3時	麦ご飯 豆腐のまご揚げ にんじんスティック 切干大根の煮物 あおさの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	ポークカレー 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 カレーの磯辺揚げ にんじんスティック あらめの煮物 とろろ昆布汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 高野と野菜煮 春キャベツの磯辺和え 小松菜とキノコのみそ汁 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き 温野菜サラダ チゲンサイのスープ フルーツ (オレンジ)
		牛乳 すま団子	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳 みたらしもち米団子	牛乳 にんじんパン	牛乳 肉味噌焼きおにぎり
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
昼食	3時	四色丼 (鶏ひき肉) きのこ豆苗のスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鮭のレモンソース ゆでブロッコリー 人参しりしり 豚肉と春キャベツのすまし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 厚揚げのケチャップ煮 南瓜と切り昆布の煮物 切り干し大根の味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豚肉の塩麴焼き キャリとカメの酢の物 実だくさんのスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 マグロの甘酢あえ ひじきの炒り煮 みそ汁 (かぼちゃ) 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール
		牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 にんじんボンデケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 きなこポーロ
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
昼食	3時	麦ご飯 鶏肉の香味揚げ にんじんスティック アスパラとポテトのサラダ 春キャベツとわかめの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	十六穀米 スズキのムニエルタルタル風 にんじんサラダ 豆苗とベーコンのスープ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 豚肉とじゃが芋の照り焼き 小松菜とえのきの清まし汁 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豚肉のケチャップ焼き チンゲンサイとツナの中華風 もずくスープ フルーツ (オレンジ)	たけのこご飯 鮭の照り焼き かぼちゃチップス 春雨とささみの酢の物 小松菜と豚肉の味噌汁 元気ヨーグルト ソファール
		牛乳 カレーピラフおにぎり	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 中華おこわ	牛乳 スイートパンブキン	牛乳 野菜入りケーキサレ (米粉)
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
昼食	3時	麦ご飯 照り焼きチキン にんじんスティック 千切り大根とマツタけの和物 豆腐となめこのみそ汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鮭の味噌マーマレード焼き キャベツのポイル わかめサラダ トマトとえのきの清汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	昭和の日 	麦ご飯 回鍋肉 もやしの酢の物 野菜たっぷりスープ フルーツ (オレンジ)	
		牛乳 和風ツナおにぎり	牛乳 じゃがいもビスケット		牛乳 栄養おにぎり	