令和６年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

４月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前 3歳未満児	午後
1	月	ゆかりご飯 切り干し大根とツナの煮物 豚汁 パイン(缶)	米 三温糖 菜種油 里芋 うす焼サラダせんべい おこめせん人参＆南瓜 ソフトな塩せん	ツナ 高野豆腐 豚平切肉 やわらかプチとうふ 豆みそ	ゆかり 切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース ごぼう ねぎ 大根 板こんにゃく えのきたけ パイン(缶)	しょうゆ みりん 削り節	お茶 ソフトな塩せん	お茶 うす焼サラダせんべい おこめせん人参＆南瓜
2	火	中華飯 甘酢あえ 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 紫いもチップ 元気うす焼せんべい ソフトな塩せん	豚平切肉 しらす干し ロースハム	玉葱 白菜 人参 たけのこ 青ピーマン 干椎茸 とうもろこし きゅうり 緑豆もやし	塩 しょうゆ 中華だしの素 米酢 野菜ブイヨン	お茶 ソフトな塩せん	お茶 紫いもチップ 元気うす焼せんべい
3	水	白飯 鶏肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 きなこせんべい お米で作ったパフスナックソース味 ソフトな塩せん	鶏もも肉 やわらかプチとうふ 豆みそ	人参 糸こんにゃく 玉葱 グリンピース キャベツ ぶなしめじ	塩 みりん しょうゆ 削り節	お茶 ソフトな塩せん	お茶 きなこせんべい お米でつくったパフスナック
4	木	切干大根ご飯 ほうれん草とハムのマヨ和え すまし汁 みかん(缶)	米 三温糖 エッグケアマヨネーズ 元気小粒揚げ ほしのおせんべい ソフトな塩せん	鶏挽肉 ロースハム やわらかプチとうふ わかめ	人参 切干し大根 干椎茸 グリンピース ほうれん草 大根 えのきたけ ねぎ みかん(缶)	しょうゆ 塩 削り節	お茶 ソフトな塩せん	お茶 元気小粒揚げ ほしのおせんべい
5	金	白飯 白身魚のケチャップ和え ブロッコリーおかか和え コンソメスープ ＜入園式＞	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ザラメせんべい キヌアあられ塩味 ソフトな塩せん	めかじき かつおパック ベーコン やわらかプチとうふ 牛乳	玉葱 青ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ	しょうゆ ケチャップ 濃口ソース 野菜ブイヨン 塩	お茶 ソフトな塩せん	牛乳 ザラメせんべい キヌアあられ塩味
6	土	エッグバンズパン 牛乳 やさいゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
8	月	白飯 酢鶏 春雨スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 はるさめ うす焼しょうゆせんべい	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツァイ 緑豆もやし とうもろこし バナナ オレンジジュース	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	果物ジュース(以上児) 牛乳(未満児)	牛乳 バナナ うす焼しょうゆせんべい
9	火	菜めし ひきずり 胡瓜の昆布あえ	米 角麩 三温糖 菜種油 米粉	鶏もも肉 厚揚げ 塩昆布 牛乳	菜めし 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく きゅうり きになる野菜白ぶどう＆ほうれん草	塩 しょうゆ 酒 ベーキングパウダー	やさい果物ジュース(以上児) 牛乳(未満児)	牛乳 米粉蒸しパン
10	水	カレーライス チップスサラダ お祝いいちごゼリー(2 歳児以上) レモンゼリー(1 歳児)	米 じゃが芋 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖 お祝いいちごゼリー 国産レモンゼリー(鉄 Ca)	豚平切肉 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし パイン(缶) バナナ みかん(缶)	塩 濃口ソース 野菜ブイヨン カレールウ 米酢	牛乳	お茶 ミックスフルーツポンチ
11	木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ボイルキャベツ 野菜スープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 ソフトな塩せん かぼちゃボーロ	木綿豆腐 鶏挽肉 ベーコン 牛乳 ぶんちゃんのこざかな君	ねぎ キャベツ 白菜 人参 玉葱	塩 ケチャップ 濃口ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 小魚(以上児) ソフトな塩せん(未満児) かぼちゃボーロ
12	金	豚丼 切干大根サラダ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ 米粉マカロニ	豚平切肉 ツナ 松山あげ ミックスみそ 牛乳 きな粉	糸こんにゃく 玉葱 人参 生姜 切干し大根 きゅうり とうもろこし 小松菜 えのきたけ キャベツ	しょうゆ みりん 削り節 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
13	土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
15	月	白飯 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁	米 かたくり粉 菜種油 紫芋ふんわりせんべい	鶏もも肉 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり ゆかり 大根 えのきたけ 小松菜 人参 りんご	酒 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 りんご 紫芋ふんわりせんべい
16	火	チキンライス ブロッコリー フライドポテト 豆腐と野菜のスープ ストロベリーフレッシュゼリー〈誕生会〉	米 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ ナチュラルカットポテト ストロベリーフレッシュ お米 de お祝いケーキ 米粉	鶏挽肉 やわらかプチとうふ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ 小松菜 えのきたけ みかん(缶)	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 お米 de お祝いケーキ(2 歳児以上) 米粉蒸しパン(1 歳児)
17	水	白飯 さばの味噌煮 お浸し 五目汁	米 三温糖 さつまポテト	さば 豆みそ やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 ねぎ 干椎茸	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
18	木	うす切りスライス食パン 拌八宝 わかめスープ まめぴよデザートココア味	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 ストロベリーゼリーの素 青りんごゼリーの素	ウインナー 鶏ささ身 やわらかプチとうふ わかめ まめぴよデザートココア 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 手作りゼリー入りフルーツポンチ
19	金	たけのこご飯 みそ汁 春野菜の土佐和え プチやさいゼリー ＜食育メニューの日＞	米 三温糖 コッペパン	鶏挽肉 油揚げ やわらかプチとうふ わかめ 豆みそ かつおパック 牛乳	たけのこ 人参 さやえんどう 干椎茸 ねぎ アスパラガス キャベツ とうもろこし プチ国産やさいゼリー イチゴジャム	酒 しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 ジャムサンド
20	土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
22	月	ハヤシライス フレンチサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 三温糖 じゃがいもおかき ソフトな塩せん	豚平切肉 ツナ キャンディチーズ 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり オレンジ	塩 ハヤシルウ 野菜ブイヨン トマトピューレ 米酢	牛乳	牛乳 オレンジ じゃがいもおかき(以上児) ソフトな塩せん(未満児)
23	火	けんちんうどん 揚げ芋 ぶどうゼリー	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 国産ぶどうゼリー 米	松山あげ 豚平切肉 炊き込みわかめ 焼きのり 牛乳	ごぼう 人参 大根 干椎茸 白菜 ねぎ	しょうゆ 削り節 塩 酒	牛乳	お茶 わかめおにぎり
24	水	白飯 煮魚 お浸し あわせみそ汁	米 三温糖 じゃが芋 お米 de 国産イチゴスティックケーキ	赤魚 松山あげ ミックスみそ 牛乳	生姜 チンゲンツァイ 玉葱 人参 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 いちごのスティックケーキ
25	木	白飯 カレーきんぴら コンソメスープ	米 シューストリングカットポテト 菜種油 三温糖 元気ミニいも花子 きらきらコーンのおほしさま	豚平切肉 焼竹輪 ベーコン 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにゃく 青ピーマン キャベツ ぶなしめじ 玉葱	しょうゆ カレー粉 塩 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ミニいも花子 きらきらコーンのおほしさま
26	金	ふき入りちらしずし 若竹汁 平つくね ＜端午の節句メニュー＞	米 三温糖 菜種油 こいのぼりゼリー 元気小粒揚げ	しらす干し 焼きのり やわらかプチとうふ わかめ キャベツ入り平つくね 牛乳	干椎茸 れんこん ふき 人参 とうもろこし えのきたけ 根みつば たけのこ プチ国産りんごゼリー	米酢 塩 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 こいのぼりゼリー(2 歳児以上) プチりんごゼリー(1 歳児) 元気小粒揚げ
27	土	ジャムサンド ソーセージ 牛乳 りんごゼリー	食パン	緑黄色野菜入りソーセージ 牛乳	イチゴジャム 国産りんごゼリー		牛乳	
30	火	人参まぜご飯 ツナマヨサラダ みそ汁	米 三温糖 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ライスクッキーいちご 星っこ	鶏挽肉 油揚げ ツナ 豆みそ 牛乳	人参 干椎茸 グリンピース きゅうり 玉葱 ねぎ	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 ライスクッキーいちご 星っこ

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

ご入園・ご進級おめでとうございます

保育園給食は、衛生に気をつけ安全でおいしい給食作りに努めています。保育園での昼食の栄養給与量は，
１日全体の概ね **1／3** を目安としています。
おやつについては発育・発達状況や生活状況等に応じ
１日全体の **10～20%** 程度の量を目安としています。

献立の特徴

献立作成に当たっては、行事食･郷土食を取り入れ、
旬や地元の食材をできるだけ使用し、素材の味を活かした薄味を心がけています。

食物アレルギーと保育園給食

卵の使用や乳製品の料理への使用を控えるなどアレルギー児に配慮した給食を提供しています。食物アレルギーの無い方はご家庭での提供などご協力をお願いします。

毎月 19 日は『食育の日』～『おうちでごはんの日』家族そろってごはんを食べよう

家族そろって食事をする機会が減っています。毎日は難しいかもしれませんが、週に１回、月に１回、「食育の日」の毎月 19 日に家族そろって一緒に食卓を囲みませんか。

今月の食育メニュー「たけのこご飯・みそ汁・春野菜の土佐和え」

食育メニューの日は、日進市産の食材を使用するなど食育を意識した給食を提供しています。今月の食育の日・19 日には地元産たけのこを使うほか、アスパラガス、さやえんどう、キャベツ等季節の野菜をいただきます。

食 19 毎月19日は「おうちでごはんの日」

※都合により献立を変更することがあります。

朝はごはんを食べよう

日進でつくられている農産物のひとつに「お米」があります。毎朝、日進のお米のごはんをはじめ、パン、麺類などの「主食」と「おかず（主菜・副菜）」のそろった朝食を食べて、元気に保育園に登園してきてくださいね！

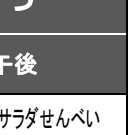
朝ごはんを食べるとこんないいことが！

朝ごはんを食べると…
脳が目覚める
↓
楽しく遊ぶ・ケガをしない
↓
集中力・探究心・学力アップ
物事への興味がわく

体温上昇

排便を促す

初心者向き おにぎり＋みそ汁



【おにぎりの具の例】
ふりかけ・赤じそふりかけ・かつお節・ごま・きなこ・鮭フレーク・しらす・青のり・チーズなど
※みそ汁は前日の残りでOK!

包丁要らずレシピ 塩昆布チャーハン

【材料】（２人分）
卵１個 油大さじ２ ご飯 茶碗２杯
レタス２～３枚 塩昆布 15ｇ
【作り方】①フライパンに油を熱し、溶き卵を入れ半分くらい火がとおったら、ご飯をいれて炒める。②ちぎったレタスと塩昆布を加え、強火でレタスの水気を出さないように手早く炒める。

こどもクッキングを行います

園では食育の一環で「こどもクッキング」を行っています。この活動を通じ、子どもたちに食材を知ってもらい、触れる機会を多く持つことで「食べること」そのものへの興味につなげたいと考えています。

今月の予定

19 日	たけのこご飯	：前日にたけのこの皮をむきます。
19 日	ジャムサンド	：パンにジャムを塗ってはさみます。
23 日	わかめおにぎり	：おにぎりを握ります。
26 日	若竹汁	：前日にたけのこの皮をむきます。