4がつ給食だより

2026.04
船小屋
保育園

MEFOS

新年度スタートです！！進級・入園おめでとうございます。
春は環境が大きく代わり、子どもたちも緊張やワクワクが入り混じる時期です。
給食では、季節の食材を使いながら、食べやすく・安心できる味を心がけています。
少しずつ園の食事になれていけるよう、給食室から見守ります。

旬の食材

春はおいしい食材がたくさん！
園でも旬の味覚を取り入れています。
◎新じゃがいも
　みずみずしく甘みがあります
◎春キャベツ
　食物繊維とビタミンUで胃にやさしい
◎たけのこ
　春ならではの香り。
「たけのこごはん」で提供予定ご家庭でもぜひ季節の味を楽しんでみてください。

食事のリズムを整えよう

新生活が始まると、生活リズムが崩れやすくなります。朝ごはん・睡眠・排便のリズムが整うと、園での食事もスムーズになります。

朝ごはんの基本は“主食＋たんぱく質＋野菜”
例：ごはん＋卵焼き＋トマト
短時間でもしっかり燃料チャージできます！

食育ってどんなこと？

食育とは様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択するチカラを育み、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事です。乳児期はその後の人生の食習慣の基礎を決定づける大切な時期です。家族や友達と食事を囲み、楽しい時間を過ごすこと、多くの食材や料理があることや食事マナーを学ぶ機会を作ることが重要な時期になります。食への興味や好奇心を育てていきましょう。

給食室から

子どもたちが、園での食事を「楽しい時間」と感じられるよう、今年度も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

サンプルケースの中に、
今日の給食を展示しています。
お迎えにいらした時にご覧いただき、お子様との会話で「今日の給食」がご家庭の話題の一つになれば幸いです。

2026年 **4月** ☆給食表☆ **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
2日(木)	ビーフカレー ほうれん草サラダ オレンジ	牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・カレールー ほうれん草・人参・コーン・マヨネーズ・塩 オレンジ	牛乳・麩ラスク
3日(金)	チーズオムレツ かみかみサラダ きのこの味噌汁	卵・玉ねぎ・人参・ピーマン・チーズ・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参・ごぼう・コーン・胡麻ドレッシング しめじ・えのき・大根・人参・豆腐・あげ・葱・味噌	イチゴババロア
4日(土)	焼きそば 大根のゆかり和え バナナ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・蒲鉾・塩コショウ・焼きそばソース 大根・きゅうり・人参・ゆかり・胡麻・薄口しょうゆ バナナ	飲むヨーグルト・お菓子
6日(月)	鯖の味噌煮 レンコンのきんぴら かきたま汁	鯖・生姜・味噌・醤油・砂糖・みりん れんこん・人参・竹輪・だし・砂糖・しょうゆ・胡麻 卵・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・椎茸・塩・薄口醤油	牛乳・ココア蒸しパン
7日(火)	親子煮 五目納豆 豆乳汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん・卵・干椎茸・砂糖・醤油・みりん 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	ぶどうムース
8日(水)	肉じゃが 野菜サラダ わかめスープ	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・砂糖・醤油・酒 キャベツ・もやし・きゅうり・人参・黄ピーマン・玉ねぎドレッシング わかめ・玉ねぎ・人参・葱・鶏がらスープ・薄口しょうゆ・ごま	牛乳・ホットドッグ
9日(木)	魚の香味焼き ちくわのごまマヨ和え チンゲン菜スープ	さわら・にんにく・みそ・みりん・ごま油 キャベツ・きゅうり・人参・竹輪・わかめ・マヨネーズ・胡麻 チンゲン菜・人参・干椎茸・ウインナー・中華味・塩	フルーツヨーグルト
10日(金)	チキンビーンズ シルバーサラダ きゃべつとウインナーのスープ	大豆・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なす・油・砂糖・醤油・ケチャップ きゅうり・人参・ハム・コーン・春雨・マヨネーズ ウインナー・玉ねぎ・人参・キャベツ・コンソメ・パセリ	牛乳・ジャムサンド
13日(月)	赤魚の煮魚 ひじきの五目煮 味噌汁	アカウオ・酒・生姜・砂糖・醤油・みりん ひじき・大豆・人参・干し椎茸・揚げ・だし・砂糖・醤油・みりん 豆腐・玉ねぎ・人参・えのき・揚げ・小葱・だし・味噌	牛乳・アメリカンドック風
14日(火) 米飯給食	たけのこご飯 鶏肉のマーマーレード焼き 菜の花のゴマドレ和え すまし汁	米・たけのこ・あげ・塩・酒・砂糖・醤油・みりん 鶏肉・生姜・にんにく・酒・醤油・マーマレード 菜の花・ほうれん草・もやし・人参・ゴマドレ 花麩・エノキ・しめじ・玉ねぎ・人参・塩・薄口醤油	ワッフル
15日(水)	ハヤシライス スパゲティサラダ りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルウ スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 りんご	牛乳・ジャム蒸しパン
16日(木)	旨煮 もりもりサラダ 呉汁	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・里芋・こんにゃく・椎茸・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・人参・コーン・わかめ・ツナ・ごま醤油ドレッシング 大豆・大根・人参・玉ねぎ・小葱・味噌	みかんゼリー
17日(金)	牛肉の柳川風煮 白菜のゴマドレサラダ ちゃんぽん味噌汁	牛肉・玉ねぎ・ごぼう・人参・卵・葱・油・和風だし・醤油・酒・砂糖 白菜・ほうれん草・カリフラワー・コーン・ゴマドレ 豚肉・かまぼこ・キャベツ・人参・玉ねぎ・だし・味噌	牛乳・ココアトースト
18日(土)	肉うどん コールスローサラダ バナナ	うどん麺・牛肉・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油・葱・だし・みりん キャベツ・きゅうり・人参・コーン・フレンチドレッシング バナナ	パン
20日(月)	魚のオーロラソース 和風サラダ はんぺん汁	ほき・塩・小麦粉・油・ケチャップ・マヨネーズ 大根・キャベツ・人参・きゅうり・わかめ・ごま醤油ドレッシング はんぺん・白菜・にんじん・塩・だし・薄口しょうゆ	牛乳・きな粉麩ラスク
21日(火)	鶏つくね フレンチサラダ ポトフ風スープ	鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・もやし・きゅうり・人参・黄ピーマン・ハム・フレンチドレッシング 大根・玉ねぎ・人参・ウインナー・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩	牛乳寒天
22日(水)	春野菜シチュー ほうれん草ののり和え りんご	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カリフラワー・アスパラガス・シチュールー・牛乳 ほうれん草・人参・刻み海苔・砂糖・醤油・みりん りんご	牛乳・フライドポテト
23日(木)	鮭フライ ひじきとツナのサラダ さつまいもの味噌汁	鮭・塩・小麦粉・卵・パン粉・油・マヨネーズ・パセリ ひじき・人参・きゅうり・コーン・ツナ・胡麻ドレッシング さつまいも・玉ねぎ・人参・わかめ・あげ・小葱・味噌	いりこ・わかめおにぎり
24日(金)	八宝菜 もやしときゅうりのナムル 中華スープ	豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン・干椎茸・たけのこ・醤油・塩・にんにく・生姜・砂糖・中華味・片栗粉 もやし・きゅうり・人参・胡麻・薄口醤油・砂糖・酢・ゴマ油 玉ねぎ・小松菜・人参・中華味・薄口しょうゆ	牛乳・シュガートースト
25日(土)	野菜醤油ラーメン ほうれん草サラダ バナナ	ラーメン麺・豚肉・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし・コーン・椎茸・醤油スープ ほうれん草・人参・コーン・マヨネーズ バナナ	パン
27日(月)	鯖のみぞれ煮 きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	鯖・小麦粉・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・大根・小葱 きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油 キャベツ・人参・玉ねぎ・小葱・あげ・だし・味噌	牛乳・バナナケーキ
28日(火)	マーボー豆腐 納豆和え ビーフン汁	豆腐・豚ミンチ・干椎茸・生姜・ピーマン・玉ねぎ・人参・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま 納豆・人参・オクラ・醤油 ビーフン・豚肉・キャベツ・人参・干椎茸・葱・薄口しょうゆ・中華味	ぶどうゼリー
30日(木)	ほうれん草ときのこのオムレツ マカロニサラダ 野菜スープ	卵・ほうれん草・しめじ・ベーコン・しょうゆ マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 大根・玉ねぎ・人参・ウインナー・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩	プリン

おしらせ＊14日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。