

わんぱくだより 4月号

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

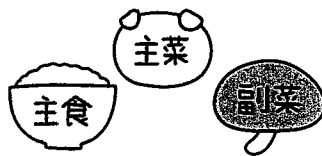
給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

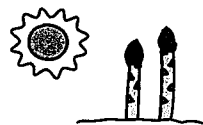
- 主食：ごはんなどの炭水化物
- 主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
- 副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



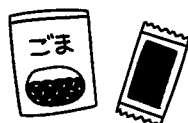
・味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル(HACCPの考え方)を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理

入荷日時
記録

温度確認



納入業者・食材の品質管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防

作る側…発達に合わせた大きさや硬さに配慮

食べる側…落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる



3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

簡単！朝ごはんレシピ：混ぜて焼くだけ～豆腐の卵焼き～

<材料(作りやすい分量)>

木綿豆腐	1個(120g程度)
卵	1個(50g程度)
冷凍コーン又はMIXベジタブル	大さじ3(30g程度)
だしの素(洋風・中華・和風)	小さじ半分(1.2g程度)
油	適宜

<作り方>

- 豆腐をくずしながら、すべての材料を混ぜる。
- 油をひいたフライパンで焼く。



令和8年4月 離乳食献立表



日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
01水	軟飯,みそ汁,カレイのつけ焼き,こまつなおかか和え	かぼちゃのソフトクッキー	米、わかめ、だし汁、米みそ、カレイ、しょうゆ、こまつな、はくさい、しょうゆ、砂糖、かつお節、かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、無塩バター、牛乳、	全粥〜7倍粥,みそ汁,カレイのつけ焼き,こまつなおかか和え	米、わかめ、だし汁、米みそ、カレイ、しょうゆ、こまつな、はくさい、しょうゆ、砂糖、かつお節、
02木	軟飯,ツナじゃが,きゅうりのやわらか和え	豆腐米粉蒸しパン	米、ツナ水煮、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、だし汁、いんげん、きゅうり、しょうゆ、木綿豆腐、砂糖、豆腐、サラダ油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、	全粥〜7倍粥,ツナじゃが,きゅうりのやわらか和え	米、ツナ水煮、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、だし汁、いんげん、きゅうり、しょうゆ、
03金	軟飯,すまし汁,みそ煮	あかちゃんせんべい	米、たまねぎ、わかめ、だし汁、しょうゆ、カレイ、米みそ、砂糖、かぼちゃ、せんべい、	全粥〜7倍粥,すまし汁,みそ煮	米、たまねぎ、わかめ、だし汁、しょうゆ、カレイ、米みそ、砂糖、かぼちゃ、
04土	中華粥,フルーツ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、バナナ、せんべい、	中華粥,フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、バナナ、
06月	軟飯,豆乳コーンシチュー,やわらか煮	あかちゃんせんべい	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、サラダ油、豆乳、クリームコーン、食塩、片栗粉、ブロッコリー、しょうゆ、せんべい、	全粥〜7倍粥,豆乳コーンシチュー,やわらか煮	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、サラダ油、豆乳、クリームコーン、食塩、片栗粉、ブロッコリー、しょうゆ、
07火	軟飯,みそ汁,ポテトハンバーグ	マカロニきな粉	米、だいこん、ねぎ、だし汁、みそ、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、じゃがいも、食塩、片栗粉、ケチャップ、マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	全粥〜7倍粥,みそ汁,ハンバーグ	米、だいこん、ねぎ、だし汁、みそ、鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、じゃがいも、食塩、片栗粉、ケチャップ、
08水	軟飯,オニオンスープ,白身魚野菜蒸し	あかちゃんせんべい	米、たまねぎ、にんじん、食塩、カレイ、こまつな、キャベツ、食塩、せんべい、	全粥〜7倍粥,オニオンスープ,白身魚野菜蒸し	米、たまねぎ、にんじん、食塩、カレイ、こまつな、キャベツ、食塩、
09木	コーンリゾット,キャベツのトマトスープ,大根ひきにくソテー	フルーツ	米、コーン、にんじん、食塩、ダイストマト缶、たまねぎ、キャベツ、食塩、だいこん、鶏ひき肉、しょうゆ、サラダ油、バナナ、	コーンリゾット,キャベツのトマトスープ,大根ひきにくソテー	米、コーン、にんじん、食塩、ダイストマト缶、たまねぎ、キャベツ、食塩、だいこん、鶏ひき肉、しょうゆ、サラダ油、バナナ、
10金	マーボー丼,中華スープ,はるさめやわらか和え	オレンジケーキ	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、米みそ、片栗粉、コーン、ねぎ、食塩、春雨、ツナ水煮、きゅうり、砂糖、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、オレンジジュース、	マーボー粥,中華スープ,はるさめやわらか和え	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、米みそ、片栗粉、コーン、ねぎ、食塩、春雨、ツナ水煮、きゅうり、砂糖、しょうゆ、
11土	ケチャップライス,フルーツ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、片栗粉、オレンジ、せんべい、	ケチャップリゾット,フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、片栗粉、オレンジ、
13月	にんじんと飯,かぼちゃのツナあんかけ,フルーツ	お麩のラスク	米、にんじん、かぼちゃ、コーン、ツナ水煮、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、バナナ、焼麩、サラダ油、グラニュー糖、	にんじん粥,かぼちゃのツナあんかけ,フルーツ	米、にんじん、かぼちゃ、コーン、ツナ水煮、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、バナナ、
14火	軟飯,野菜汁,カレイの焼浸し	ごま蒸しパン	米、さといも、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、みそ、カレイ、サラダ油、だし汁、しょうゆ、ホットケーキミックス、すり白ごま、牛乳、バター、	全粥〜7倍粥,野菜汁,カレイの焼浸し	米、さといも、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、みそ、カレイ、サラダ油、だし汁、しょうゆ、
15水	軟飯,田舎スープ,バイクどかぼちゃ	きな粉スノーボール	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、食塩、かぼちゃ、サラダ油、食塩、きな粉、小麦粉、グラニュー糖、サラダ油、粉糖、きな粉、	全粥〜7倍粥,田舎スープ,バイクどかぼちゃ	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、食塩、かぼちゃ、サラダ油、食塩、

令和8年4月 離乳食献立表



日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
16木	パン,豆乳しらすチャウダー,フルーツ	あかちゃんせんべい	パン、じゃがいも、キャベツ、にんじん、しらす干し、豆乳、食塩、バナナ、せんべい、	パン粥,豆乳しらすチャウダー,フルーツ	パン、砂糖、じゃがいも、キャベツ、にんじん、しらす干し、豆乳、食塩、バナナ、
17金	軟飯,根菜のそぼろ味噌煮,白身魚煮	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、さといも、だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、砂糖、カレイ、だし汁、しょうゆ、片栗粉、せんべい、	全粥〜7倍粥,根菜のそぼろ味噌煮,白身魚煮	米、鶏ひき肉、さといも、だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、砂糖、カレイ、だし汁、しょうゆ、片栗粉、
18土	肉みそそうめん,フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉、オレンジ、せんべい、	肉みそそうめん,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉、オレンジ、
20月	にゅうめん,にんじんのやわらか煮,フルーツ	しらすのり粥	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、にんじん、きぬさや、だし汁、しょうゆ、砂糖、バナナ、米、しらす干し、刻みのり、食塩、	にゅうめん,にんじんのやわらか煮,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、にんじん、きぬさや、だし汁、しょうゆ、砂糖、バナナ、
21火	軟飯,すまし汁,白身魚みそ照り焼き	スイートポテト	米、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、カレイ、米みそ、砂糖、さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳、黒ごま、	全粥〜7倍粥,すまし汁,白身魚みそ照り焼き	米、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、カレイ、米みそ、砂糖、
22水	軟飯,みそ汁,ビーフンとろみ煮	あかちゃんせんべい	米、木綿豆腐、ちんげん菜、だし汁、米みそ、ビーフン、鶏ひき肉、コーン、しょうゆ、片栗粉、せんべい、	全粥〜7倍粥,みそ汁,ビーフンとろみ煮	米、木綿豆腐、ちんげん菜、だし汁、米みそ、ビーフン、鶏ひき肉、コーン、しょうゆ、片栗粉、
23木	中華丼,豆腐すまし汁,蒸しさつまいも	チーズトースト	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、木綿豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、さつまいも、食塩、パン、チーズ、	あんかけ粥,豆腐すまし汁,蒸しさつまいも	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、木綿豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、さつまいも、食塩、
24金	リゾット,サラダ,フルーツ	手作りパンケーキ	米、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、きゅうり、ツナ水煮、コーン、しょうゆ、バナナ、ホットケーキミックス、ヨーグルト、砂糖、サラダ油、	リゾット,サラダ,フルーツ	米、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、きゅうり、ツナ水煮、コーン、しょうゆ、バナナ、
25土	あんかけそうめん,フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、オレンジ、せんべい、	あんかけそうめん,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、オレンジ、
27月	お好み焼き,かぼちゃあんかけ,フルーツ	やわらか五平もち	キャベツ、ねぎ、小麦粉、だし汁、サラダ油、しょうゆ、かぼちゃ、ツナ水煮、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、バナナ、米、もち米、すり白ごま、米みそ、砂糖、みりん、	お好み焼き,かぼちゃあんかけ,フルーツ	キャベツ、ねぎ、小麦粉、サラダ油、しょうゆ、かぼちゃ、ツナ水煮、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、バナナ、
28火	パン,春キャベツのスープ,白身魚のムニエル	あかちゃんせんべい	パン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、カレイ、食塩、小麦粉、サラダ油、せんべい、	パン粥,春キャベツのスープ,白身魚のムニエル	パン、砂糖、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、カレイ、食塩、小麦粉、サラダ油、
30木	軟飯,みそ汁,ツナポテ煮	豆腐蒸しパン	米、だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、ホットケーキミックス、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	全粥〜7倍粥,みそ汁,ツナポテ煮	米、だいこん、にんじん、だし汁、米みそ、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたぎますよう、ご協力をお願いします。
 ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

令和8年4月 幼児食献立表

miraiこども園

日	曜	時間帯	献立	材 料 名			
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01	水	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
02	木	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
03	金	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
04	土	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
06	月	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
07	火	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
08	水	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
09	木	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
10	金	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
11	土	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
13	月	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
14	火	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		

令和8年4月 幼児食献立表

miraiこども園

日	曜	時間帯	献立	材 料 名			
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15	水	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
16	木	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
17	金	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
18	土	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
20	月	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
21	火	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
22	水	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
23	木	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
24	金	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
25	土	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
27	月	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
28	火	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		
30	木	午前	牛乳		牛乳		
		午後	牛乳		牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

法人管理栄養士の高橋令子（たかはしれいこ）と申します。こども達に、おいしさと共に、様々な材料や献立を五感で感じ、食は楽しいものであると感じていただけるよう、こちらいっぱい食支援に努めて参ります。みなさんにお会いできることを楽しみにしています！

組 氏名