

令和8年

4月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

お友達と仲良く食べましょう



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友達、新しい0歳児を迎え新年度がスタートします。
子どもたちのニコニコ笑顔が見られるよう、私達も献立を工夫しながら
みんなでおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いします！

給食について

中清戸保育園の献立は2週間の献立を2回繰り返すサイクルメニューに
なっています。同じ献立を繰り返すことで食材や料理に慣れ、安心感を
高め、自ら進んで食べることができるようになってほしいと考えています。
また、日々子ども達の食事の様子を確認したり給食会議を行い、
回目にはより食べやすいように調理の工夫をしています。

子どもが1日に摂る給与栄養目標量の半分(40~50%)を昼食とおやつで
摂取しています。エネルギーは乳児 約440~460kcal、幼児 約510~530kcal
です。この目標量に基づき、旬の食材や多くの料理を取り入れるように
なっています。

時間について

休みの連絡は9時までをお願いします。昼食は食数の確認や離乳食、
アレルギー食の準備がありますのでよろしくお願いします。
また、おやつ時間は15時になります。15時までにお迎え予定の場合は
おやつは提供はありません。
5時半頃には食べ終わりますのでお迎え時間の目安にいただけたら
と思います。

毎月給食だよりを作成しています！

食に関する情報や旬の食材の紹介、レシピの紹介をしていきます。
食について楽しみながら興味関心をもってもらえるよう頑張っ
ていきますのでよろしくお願いします！



〈小さいこぐま組へのお知らせ〉

柿・かたくちいわし・するめの提供はクラスの全員が1歳18ヶ月になる
10月からになります。9月まではするめいかの日はかみかみ昆布に変更し
ます。

今月の旬の食材

〈アスパラガスの栄養〉

ビタミンや食物繊維が豊富で、特にビタミンやアスパラギン酸などが多く含ま
れています。これらの成分は免疫力の向上や健康維持に役立ちます。
栄養素を効果的に摂取するためには、短時間の加熱がおすすめです！蒸したり、
軽く炒めたりすることで、ビタミンの損失を最小限に抑えられます。アスパラ
ガスを使った給食を提供します！

〈たけのこの栄養〉

- 食物繊維が豊富でお腹の調子を整えます
- たけのこは噛み応えがあるため噛む力を育てます！
- ビタミンB群は体内でエネルギーを作るために必要な
栄養素であり、健康な体作りに嬉しい食材です！



〈たけのこの食育日程〉

- 4/14 (火) ぞう組、 4/17 (金) きりん組、
- 4/20 (月) 小さいこぐま組・大きいこぐま組、
- 4/21 (火) ばんだ組

〈筍とアスパラガスの簡単春巻き〉

作り方

- ①アスパラガスはピーラーではかま
を取り半分にカットする。
- ②たけのこは小ぶりのものを縦半分
に切り、さらにスライスする。
- ③アスパラとたけのこを豚肉で巻く。
- ④③の上からさらに春巻きの皮で巻く。
- ⑤フライパンで油を温め、皮がパリッとして
透明な感じくらいまで揚げ焼きして完成！
- ⑥酢醤油などお好みで食べてください。



材料 (春巻き10個分)

アスパラガス 5.6本
たけのこ 小さめ適量
豚肉ロース薄切り 10枚
春巻きの皮 10枚
水に溶いた小麦粉 適量
油 大さじ3~