

ご入園・ご進級おめでとうございます

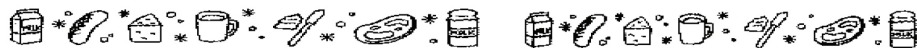


暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいだと思います。新しく入園する子どもたちは、初めての給食に戸惑うこともあるかもしれません。お友達と食べる給食はとても楽しい時間です。楽しいだけでなく、好き嫌いの克服や食事マナーなど色々なことを学びます。給食の時間を楽しみながら、食べることの大切さも感じてほしいです。

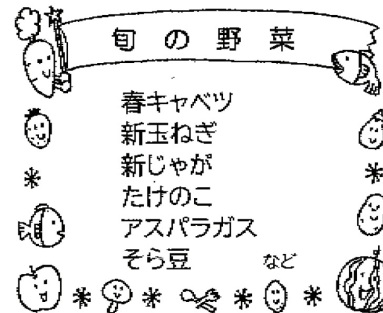
給食のレシピは、久留米市のHP「子どもたちに食べさせたい料理のレシピ」で掲載されているものもあります。ぜひ参考にしてみてください。

子どもたちの笑顔と元気な体づくりにつながるよう、安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。給食だよりでは、旬の野菜を使った簡単レシピも紹介していきますので、ご家庭での食事作りに役立てて頂けたらうれしいです。一年間どうぞよろしくお願いたします。



朝ご飯を食べて登園しましょう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



旬の食材を使った給食献立

3日	肉じゃが
8日	キャベツの塩昆布和え
10日	親子煮
17日	うま煮
20日	じゃがいものチーズ焼き
22日	若竹汁(たけのこが入った汁)



春野菜を使った

新じゃがと新玉ねぎのチーズチヂミ

●作り方

- ★を混ぜ合わせる
- じゃがいもは細切り、玉ねぎは薄切り、にらは2〜3cmに切る
- ②を①に加え、チーズを入れよく混ぜ合わせる
- フライパンにごま油(分量外)をひき中火で熱し、③を入れて平らにならして焼き色がつくまで焼く
- 焼き色がついたら裏返しごま油を回しかけ弱火で2分ほど焼く

●材料(2人分)

新玉ねぎ	1/4個
新じゃが	2個
にら	1/2束
チーズ	50g
★薄力粉	大さじ4
★水	大さじ4
★片栗粉	大さじ3
★塩	小さじ1/4
★鶏ガラスープの素	小さじ1

◎新玉ねぎはトロっと甘く新じゃがはモチモチの栄養満点チヂミです！



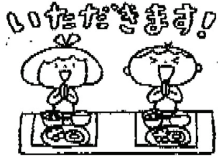
園児受け入れ口に、毎日その日の給食とおやつを展示しています。給食でどんなものを食べているのかを知ってもらったり「給食おいしかった？」など、親子で給食の会話をして頂くと嬉しいです。気になるレシピがあれば、お気軽にお声かけください◎

新しい給食の先生からのメッセージ



ご入園・ご進級おめでとうございます。4月から調理員として勤務します、宮崎です。子どもたちが「おいしい！」と言ってくれるよう、毎日心を込めて給食を作りたいと思っていますので、よろしくお願いします。

令和8年4月 給食献立表



ご入園・ご進級おめでとうございます

4月を迎え、新年度が始まりました。新入園児さんは、はじめての給食に戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒に食事は園生活の中で楽しい時間の1つになっていくと思います。焦らずゆっくり慣れていきましょう。園の給食は、子どもたちに必要な栄養をとることに加え、旬の食材や行事食などでさまざまな食材を食べる経験ができるよう心掛けています。毎日の生活や遊びをとおして、食に関わる体験を積み重ね、食べることが楽しいと思える子どもに育ててほしいと願っています。



日曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1 水	入園式									
2 木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 マヨネーズ 食パン いちごジャム	ホキ 焼きのり 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳 チーズ	玉葱 パセリ こまつな もやし 人参 キャベツ 葉ねぎ	お茶 チーズ	511	25.6	14.6	
3 金	ご飯 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃがいも しらすたき 砂糖 ふ小麦粉 バター 油 かりんとう	牛肉 いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん 缶 きゅうり はくさい ねぎ	お茶 かりんとう	566	18.1	19.6	
4 土	きつねうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮	牛乳 パウムクーヘン	うどん 砂糖 油 パウムクーヘン せんべい	油揚げ いりこ 厚揚げ 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ こまつな	お茶 せんべい	529	20.7	15.7	
6 月	ご飯 ハヤシチチュー ごぼうサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン 缶 黒砂糖 マヨネーズ 砂糖 ビスケット	牛肉 ツナ缶 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト缶 ごぼう きゅうり ネーブル レーズン	お茶 ビスケット	639	18.4	19.8	
7 火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 五目みそ汁 果物	お茶 ピザトースト	米 麦 油 砂糖 でんぷん 食パン ポーロ	厚揚げ 豚ひき肉 油揚げ いりこ みそ ベーコン プロセスチーズ	玉葱 人参 こまつな かぼちゃ ぶなしめじ ネーブル 青ピーマン	お茶 ポーロ	574	24.1	18.8	
8 水	ご飯 魚のごまソースかけ キャベツの塩昆布和え ニラ玉スープ	牛乳 さつま芋お焼き	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん さつま芋 油 クラッカー	赤魚 塩昆布 かつお節 卵 牛乳 スキムミルク プロセスチーズ	キャベツ トウモロコシ 人参 干し椎茸	お茶 クラッカー	614	25.3	21.7	
9 木	ご飯 オムレツ ブロッコリーのごま和え コーンチャウダー	お茶 わかめご飯	米 麦 バター ごま じゃがいも コーン 油	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳 生クリーム しらす干し わかめ	ぶなしめじ 玉葱 ブロッコリー 人参 パセリ パナナ	お茶 果物	550	20.1	15	
10 金	ご飯 親子煮 ナムル みそ汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ふ小麦粉 油 せんべい	鶏肉 卵 みそ いりこ 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 グリンピース もやし ほうれん草 キャベツ 人参 ぶなしめじ	お茶 せんべい	582	24	19.6	
11 土	スパゲティミートソース 白菜スープ	牛乳 ビスケット チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 ビスケット クラッカー	牛ひき肉 豚ひき肉 いりこ パルメザンチーズ ベーコン 牛乳 プロセスチーズ	人参 玉葱 青ピーマン はくさい	お茶 クラッカー	511	22.2	18.9	
13 月	ご飯 ポークカレー 鉄分たっぷりサラダ 果物	フルーツコーンフ レーク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 コーンフレーク かりんとう	豚肉 牛乳 プロセスチーズ ひじき	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ほうれん草 ネーブル パナナ パイン缶	お茶 かりんとう	625	19.6	16.4	
14 火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き ツナ和え 豆乳汁	牛乳 ラスク	米 麦 砂糖 ポーロ 食パン バター	鶏肉 ツナ缶 豆腐 いりこ 豆乳 みそ	玉葱 チンゲンツアイ もやし 人参 干し椎茸 こねぎ	お茶 ポーロ	524	21.9	12.4	
15 水	ご飯 麻婆豆腐 ゆめ豆乳 果物	お茶 お好み焼き	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉 マヨネーズ クラッカー	豆腐 豚ひき肉 みそ ローズハム 卵 豚肉 あおのり かつお節	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり パナナ キャベツ もやし	お茶 クラッカー	586	23.7	19.6	
16 木	ご飯 煮魚 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 ごま油 食パン バター 油 黒砂糖	さば 卵 いりこ みそ 牛乳 プロセスチーズ	しょうが 切干しだいこん きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	お茶 チーズ	566	23.8	20.6	
17 金	ご飯 うま煮 おかか和え みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン缶 ふ小麦粉 バター かりんとう	豚肉 厚揚げ かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳 プロセスチーズ 卵	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし こまつな	お茶 かりんとう	564	24.7	15.8	
18 土	肉うどん じゃこじゃが	牛乳 クラッカー 果物	うどん 砂糖 じゃがいも クラッカー ビスケット	牛肉 いりこ しらす干し 牛乳	玉葱 人参 ねぎ パナナ	お茶 ビスケット	460	18.3	11	
20 月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 麦 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも せんべい	豚肉 卵 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 だいこん えのきたけ ネーブル パセリ	お茶 せんべい	530	22.7	19	
21 火	ご飯 ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ かりんとう	大豆 豚肉 ちくわ 煮天 スキムミルク	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル みかん 缶 パイン缶	お茶 かりんとう	547	23.2	12.3	
22 水	ご飯 魚のみそ煮 きゅうりと水菜の和え物 茗茶汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 コーン ごま 小麦粉 有塩バター ポーロ	まさば みそ わかめ 豆腐 ごんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	しょうが きゅうり キャベツ みずな 人参 たけのこ パナナ	お茶 ポーロ	560	25.8	19.1	
23 木	かしわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 でんぷん 砂糖 油 食パン クラッカー	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚ひき肉 卵 かつお節 いりこ 牛乳 生クリーム わかめ	人参 ごぼう 玉葱 ブロッコリー キャベツ ネーブル いちご	お茶 クラッカー	663	26.7	23.5	
24 金	ご飯 ホワイトシチュー ごまサラダ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 食パン じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 いちごジャム	鶏肉 スキムミルク ローズハム	玉葱 人参 グリンピース きゅうり ネーブル パナナ キャベツ	お茶 果物	524	19.9	19.1	
25 土	チャンポン かぼちゃのおかか煮	牛乳 あんサンド	中華めん 油 砂糖 食パン ビスケット	豚肉 ちくわ 牛乳 かつお節 あずき	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ かぼちゃ	お茶 ビスケット	476	20.3	11.1	
27 月	ご飯 カレー ハリハリなます 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ 粉寒天 チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しだいこん きゅうり パナナ みかんジュース みかん缶	お茶 チーズ	572	16.4	16	
28 火	ご飯 魚のムニエル ポテトサラダ 汁ピーフン	牛乳 きなこトースト	米 麦 小麦粉 バター 油 じゃがいも コーン缶 砂糖 マヨネーズ ピーフン 食パン	ホキ ローズハム 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 葉ねぎ パナナ	お茶 果物	581	26.5	18.5	
30 木	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 チーズサンドクラッ カー	米 麦 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油 クラッカー せんべい	高野豆腐 ツナ缶 卵 いりこ ローズハム わかめ 油揚げ みそ 牛乳 クリームチーズ	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース きゅうり もやし こまつな	お茶 せんべい	545	23.6	17.8	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。