

2026



食育だより

宮崎ひがし幼稚園 献立表



2026年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食室では、子供たちが元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っています。これから育つ子供たちにとって「食」とは「命を育む」もの。日本の四季のめぐみである旬の食材の栄養や、受け継がれてきた日本の食文化を紹介して、少しでも健やかな成長のお手伝いできればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



今年度の食育

・行事食

季節に合わせた行事食です。

・未来に残すべき和食（4・6・8・10・12・2月に実施予定）

全国都道府県の栄養士会が考案！

未来への持続可能な食材を使用した郷土料理をご紹介します♪給食でも提供します。

◆印をつけています。

・ものがたりメニュー（5・7・9・11・1・3月に実施予定）

絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

・まごわやさしい

栄養バランスのとれた伝統的な和の食材7種類「まごわやさしい」のすべての食材を取り入れたメニューを提供します。

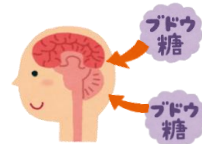


朝食について



★朝食をたべないとどうなの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために必要なエネルギー源のひとつです。



② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットしたり、体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう。



③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



	月	火	水	木	金
日にち			1日	2日	3日
行事					
昼食	けの汁(青森県) 約400年前、津軽藩祖為信が敵の城を攻めていたとき、城にあった材料で作った食事を食べて戦いました。その材料が七種類であったことから、津軽の七草粥として「けの汁」が始まったといわれています。		ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりの和風サラダ 小松菜の味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮っころかし すまし汁 牛乳
日にち	6日	7日	8日	9日	10日
行事			★始業式★		
昼食	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ きこの味噌汁 牛乳	ごはん チキンソテーマトソース 胡瓜の中華サラダ 野菜スープ 牛乳	麦ごはん 白身魚のコーン焼き 五目大豆煮 ほうれん草の味噌汁 牛乳	新たまねぎ牛丼 春キャベツの彩り和え 小松菜のすまし汁 フルーツカクテル 牛乳	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ けの汁(青森県) ◆ 牛乳
日にち	13日	14日	15日	16日	17日
行事	★入園式★				
昼食	 にゅうえん おめでと ごはん ふりかけ さわらの南部焼き 高野豆腐のオランダ煮 きのご汁 牛乳	ごはん 豆腐ブレッド 春キャベツのクリームチー れんこんサラダ パナナ 牛乳	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ わかめスープ 牛乳	雑穀ごはん 豆腐のなすびそぼろあんかけ 新たまねぎのおかか和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	
日にち	20日	21日	22日	23日	24日
行事					★お誕生会★
昼食	たけのごごはん 白身魚のおかか揚げだし マカロニサラダ 花麩のすまし汁 牛乳	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 小松菜の中華和え 中華スープ 牛乳	菜飯おにぎり かやくうどん ほうれん草の炒め物 フルーツヨーグルト 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ ミネストローネ 牛乳	お星さまカレーライス 春雨サラダ レタススープ おめでとうデザート 牛乳
日にち	27日	28日	29日	30日	
行事			昭和の日		けの汁に使用した 持続可能な 未来の食材 ・大豆 ・ごぼう ・だいこん
昼食	麦ごはん さばの味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁 牛乳	ツナチャーハン いんげんのおかか和え 具だくさん味噌汁 オレンジ 牛乳	ごはん 豚肉のバーベキューソテー アスパラポテトサラダ 花ふのすまし汁 牛乳		

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社