



4がつ  
ランチタイム



さやま保育園

2026. 4. 1

入園、進級おめでとうございます。

たくさん新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワクうれしい新年度のスタートです。給食やおやつをいっぱい食べて、元気に楽しく毎日を過ごしてもらえればと思います。

今年度の給食室の職員は、井上、西村、貞重、渋谷、福重です。子どもたちと一緒に、楽しみながらがんばっていきましょう、はりきっています。

お子さんの食事のことで悩み事などがありましたら、ご相談ください。お家の方と一緒に考えて、一緒に子どもたちの育ちを見守っていただけると幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

※今月から、主食を含めた栄養価計算で献立をたてています。

♪ゆみゆみさんのスープの日を始めます！

地元でオーガニック野菜を作っている原田さんからお野菜を購入して毎月16日に「ゆみゆみさんのスープ」として給食に出すことにしました。オーガニックで作られた野菜は、普段食べている野菜よりもミネラル分がたくさん含まれ、子供たちの心身の発達や、集中力や心の落ち着きにも良いといわれています。さやま保育園の子どもたちにぜひ、ゆみゆみさんのお野菜を大好きになってほしいなと思っています。お楽しみに！

☆フィンランドフェアを行います

副園長が2月にフィンランドでの幼児教育の研修に参加しました。給食で、フィンランド料理を取り入れて、フィンランドの保育園の様子も展示する予定です。

子どもたちも、おうちの方も、多様性に興味を持っていただけだと思います（フィンランド料理はオレンジ色の字でせています）

	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	午前 おやつ (未満児)	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
3	金	カレーライス 炒り卵和え フルーツヨーグルト	豚肉、スキム、卵 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、生姜 グリーンピース、みかん缶 にんにく、キャベツ 小松菜、バナナ、パイン缶	米、油、カレールウ 砂糖	牛乳 クラッカー	牛乳 コンビパン	576 18.3 1.8
6	月	わかめご飯、オレンジ 鶏の照り焼き 中華風サラダ 春野菜のスープ	鶏肉、ハム、卵	わかめ、キャベツ、胡瓜 もやし、玉ねぎ、人参 オレンジ	米、砂糖、ごま油	牛乳 卵ポーロ	牛乳 ⑥花まつり ケーキ ⑩キャラメル麩	554 18.7 1.7
7	火	白ご飯、パイン缶 魚の香草揚げ ほうれん草チーズおかわ和え 五目さんびら	魚、チーズ、鰹節 牛肉	ほうれん草、人参 ごぼう、パイン缶	米、小麦粉、パン粉、油 砂糖、こんにゃく ごま	牛乳 バナナ	りんごジュース 抹茶 パハロア	574 22.5 1.1
21	火	♪お誕生会♪ ツナピラフ、オレンジ キッズヤンニウムチキン ブロッコリーおかわ和え ビーフンスープ	ツナ缶、鶏肉、かにかま 鰹節、豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン チンゲン菜、もやし ねぎ、オレンジ	米、ごま油、片栗粉 砂糖、ゴマ、油 ビーフン	牛乳 バナナ	牛乳 プリン アラモード	580 24.4 1.8
8	水	食パン、いちご キャベツハンバーグ わかめサラダ 豆乳コーンスープ	豆腐、豚ミンチ 卵、牛乳、ハム、豆乳	キャベツ、わかめ、胡瓜 コーンクリーム缶 玉ねぎ、人参、いちご	食パン、パン粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 鮭わかめ おにぎり	549 24.4 2.2
9	木	親子丼 スパゲティーとツナのサラダ けんちん汁 オレンジ	鶏肉、卵、ツナ缶 豆腐、油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、胡瓜 グリーンピース、大根 白菜、ねぎ、オレンジ	米、砂糖、スパゲティー オリーブオイル 油	牛乳 チーズ	牛乳 ピザトースト	593 28.3 2.6
10	金	焼うどん、バナナ ツナとゆで卵のサラダ ミョクク (韓国風わかめスープ)	豚肉、鰹節、ツナ缶 卵	玉ねぎ、キャベツ、人参 青のり、ブロッコリー わかめ、ゆでたけのこ ネギ、バナナ	うどん、油、マヨネーズ ごま油、ごま	牛乳 クッキー	牛乳 サツマイモの ミルクかりんと	563 18.8 2.8
13	月	白ご飯、もも缶 ポーケケチャップソテー 手作りなめだけ和え 南瓜煮	豚肉	玉ねぎ、パセリ、えのき 白菜、ほうれん草 南瓜、もも缶	米、油、砂糖	牛乳 ビスコ	牛乳 パンヌカック	563 19.4 0.9
パンヌカックは、オープンで焼くパンケーキです。大きく焼いたものを、カットしてジャムをのせて食べます。フレンチトーストとクレープの混ざったようなおやつです。								
14	火	ロールパン、パイン缶 リハマカロニ・ラーティッコ 梅ひじきサラダ キャベツのカレースープ	合いひき肉、卵、牛乳 ささみ、ベーコン	ひじき、キャベツ、人参 梅干し、玉ねぎ、パイン缶	ロールパン、マカロニ 油、砂糖、じゃがいも	牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい	552 26.7 2.2
リハマカロニ・ラーティッコは、マカロニと、ひき肉の入ったグラタンのような料理です。フィンランドの子どもたちが大好きな料理です。								
15	水	手作りふりかけご飯 ロヒケイット ささみの胡麻和え タケノコのバター炒め オレンジ	しらす、鰹節、鮭、牛乳 生クリーム、ささみ 味噌、ベーコン	青のり、人参、玉ねぎ ほうれん草、たけのこ パイン缶	米、ごま油、ごま じゃがいも、バター マヨネーズ、砂糖	牛乳 ウエハース	牛乳 プリン 蒸しパン	592 27.6 1.8
ロヒケイットは、鮭とじゃがいもの入った生クリームや、牛乳の入ったスープです。北欧のソルフードです。								
16	木	白ご飯、バナナ 擬製豆腐 ピナティバナ ゆみゆみさんのスープ	鶏ひき肉、豆腐、卵 ウインナーソーセージ ベーコン	玉ねぎ、人参、バナナ 干しシイタケ、コーン グリーンピース ゆみゆみさんのお野菜	米、砂糖、じゃがいも バター	牛乳 ビスケット	牛乳 ⑩米粉 クッキー ⑩ビスケット	557 18.3 1.5
ピナティバナは、じゃがいも、肉類、玉ねぎをサイコロ状に切ってバターで炒めた家庭料理です。								