

2026年度  
4月 むつみキッチン

ご入園・ご進級おめでとうございます！

初めての集団生活や進級で、緊張や不安な子どもたち(お父さん、お母さんも)いるかと思いますが、園生活の楽しさを知って欲しいなと思っています♪

住吉むつみ保育園の給食は・・・

◎一汁三菜を基本とした和食中心の献立

主食・主菜・副菜2品・汁物・果物を基本とし給食を提供していきます。和食中心に旬の食材を使い、季節ごとの美味しさを楽しむように、味付けは薄くしています。

その他に毎月のお誕生会行事食・リクエスト給食・バイキング給食・栄養ボードなど、子どもたちがワクワク楽しみながら季節感、食事マナー、多様な味などを友だちや保育士たちと共に経験し「食」への興味が沸くような取り組みも行っていきます。

また、園庭で栽培した野菜は採りたてをその場で食べる経験をしたり、クラスごとのクッキング、給食にも使っていきます。

◎3時のおやつ

いつも子どもたちが楽しみにしているおやつは、毎日手作りしています。素材の美味しさを味わえるシンプルなおやつや定番で子どもたちにも人気のクッキー・ゼリー・ケーキ・麺類・パンを生地から作ることもしています。

◎展示食

献立名や材料だけではイメージしにくい給食やおやつもあるかと思えます。その日の給食・おやつ・離乳食(主に分園)を展示しているので、お迎えの際にぜひお子様と一緒にご覧になって、味の感想なども聞いてみてくださいね。

◎サイクルメニュー

住吉むつみ保育園給食は1・3週目、2・4週目が同じ献立のサイクルメニューになっています。行事食・お誕生会メニュー・祝日などの日数の調節の関係で1回献立の場合もありますので献立表を参考にさせていただきます。おやつは毎日違うメニューで提供していきます♪

▶サイクルメニューの良いところ

- 月に2度同じ給食を食べることにより、
  - ①子どもたちが苦手な食材を克服できたり、その料理に慣れ親しむことができます。
  - ②食材や献立の名前などが記憶に残りやすくなり、食に対する興味が沸きます。
  - ③作り手の私たちも子どもたちが食べにくそうだった物の切り方や味を調節し、工夫することで、より良い給食の提供に繋がります。
- 今年度も、日々成長する子どもたちの成長を「食」の面からサポートしていきたいと思います。よろしく願います♪

4月献立表  
～住吉むつみ保育園～

※おやつには毎回、牛乳がつかます。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

1日 (水)	昼食	焼きそば混ぜご飯	米、鯖、大葉、ごま、砂糖、塩、酢、昆布だし、酒
		切り昆布の煮物	切り昆布、人参、大豆水煮、椎茸、油揚げ、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし
2日 (木)	昼食	おさつマーメイド	さつまいも、マーメイドジャム、塩、醤油
		豆腐のみそ汁	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、豆腐、味噌、かつお昆布だし
3日 (金)	昼食	りんごゼリー	りんごジュース、桃缶、みかん缶、砂糖、アガー
		ごはん	米
4日 (土)	昼食	たいと厚揚げの梅照り焼き	鯛、白ねぎ、厚揚げ、梅干し、片栗粉、醤油、三温糖、みりん、塩、酒
		お好み焼き風玉子焼き	卵、豚肉、キャベツ、青ねぎ、醤油、みりん、かつおだし、マヨネーズ、お好み焼きソース
5日 (日)	昼食	大根のごまナムル	大根、わかめ、ごま、醤油、塩、酢、ごま油
		おつゆ蕎麦	おつゆ蕎麦、筍水煮、ほうれん草、人参、えのき、醤油、みりん、かつお昆布だし、塩
6日 (月)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
7日 (火)	昼食	豚の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油
		南瓜のケチャップ炒め	南瓜、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、ケチャップ、コンソメ、三温糖
8日 (水)	昼食	キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン缶、きゅうり、スナップえんどう、三温糖、酢、塩、オリーブ油
		わかめのみそ汁	厚揚げ、わかめ、しめじ、白ねぎ、味噌、かつお昆布だし
9日 (木)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
10日 (金)	昼食	豚の塩焼き	豚、塩、酒
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし
11日 (土)	昼食	きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、かにかま、油揚げ、ごま、酢、三温糖、醤油、塩
		新じゃがのみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、なす、大根、青ねぎ、えのき、味噌、かつお昆布だし
12日 (日)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
13日 (月)	昼食	鮭の塩焼き	鮭、塩、酒
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし
14日 (火)	昼食	きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、かにかま、油揚げ、ごま、酢、三温糖、醤油、塩
		新じゃがのみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、なす、大根、青ねぎ、えのき、味噌、かつお昆布だし
15日 (水)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
16日 (木)	昼食	鮭わかめご飯	米、鮭、わかめ、ごま、塩、酒
		マーメイドチキン	鶏肉、片栗粉、塩こしょう、マーメイドジャム、みりん、醤油
17日 (金)	昼食	コールスローサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、三温糖、塩、酢、マヨネーズ、オリーブ油
		油揚げのみそ汁	豆腐、大根、えのき、油揚げ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
18日 (土)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
19日 (日)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米

9日 (木)	昼食	キーマカレー	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、大豆水煮、トマト缶、コンソメ、三温糖
		ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー、カリフラワー、ごま、ゆかり
10日 (金)	昼食	スナップえんどうとトマトのマリネ	スナップえんどう、トマト、玉ねぎ、塩、酢、三温糖、オリーブ油
		オレソジ	
11日 (土)	昼食	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、アロエ、桃缶、砂糖、アガー
		ツナと塩昆布の炊き込みご飯	米、ツナ缶、塩昆布
12日 (日)	昼食	鶏じゃが	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、かつおだし
		白菜とコーンのサラダ	白菜、きゅうり、人参、コーン缶、油、塩こしょう、三温糖、酢、塩
13日 (月)	昼食	はりはり汁	豚肉、水菜、油揚げ、白ねぎ、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
		バナナ	バナナ
14日 (火)	昼食	さつまいも	さつまいも、塩
		ツナマヨごはん	米、ツナ缶、青ねぎ、マヨネーズ、焼肉のタレ、三温糖、塩こしょう
15日 (水)	昼食	みぞれ煮	鶏肉、大根、麵つゆ、生姜、片栗粉、塩こしょう
		トマトの塩昆布サラダ	トマト、わかめ、玉ねぎ、塩昆布、ごま、ごま油、酢
16日 (木)	昼食	ポトフ	じゃがいも、マッシュルーム、人参、キャベツ、コンソメ
		バナナ	バナナ
17日 (金)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
18日 (土)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
19日 (日)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米

20日 (月)	昼食	ごはん	米
		豚の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油
21日 (火)	昼食	南瓜のケチャップ炒め	南瓜、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、ケチャップ、コンソメ、三温糖
		キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン缶、きゅうり、スナップえんどう、三温糖、酢、塩、オリーブ油
22日 (水)	昼食	わかめのみそ汁	厚揚げ、わかめ、しめじ、白ねぎ、味噌、かつお昆布だし
		オレソジ	
23日 (木)	昼食	ごはん	米
		たらこのオーロラソース和え	鱈、ブロッコリー、カリフラワー、じゃがいも、にんにく、三温糖、酒、塩こしょう、酢、マヨネーズ、ケチャップ
24日 (金)	昼食	小松菜のそぼろ炒め	小松菜、鶏ミンチ、人参、ひじき、三温糖、醤油、酒、みりん、かつおだし
		豆腐ともすく和え物	豆腐、もすく、きゅうり、トマト、塩昆布、三温糖、醤油、酢、塩
25日 (土)	昼食	もやしの中華スープ	えび、もやし、椎茸、人参、キャベツ、青ねぎ、醤油、塩こしょう、ごま油、鶏がら
		バナナ	バナナ
26日 (日)	昼食	肉みそめん	素麺、豚ミンチ、青ねぎ、味噌、三温糖、みりん、醤油
		ごはん	米
27日 (月)	昼食	鮭の塩焼き	鮭、塩、酒
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、椎茸、きぬさや、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし
28日 (火)	昼食	きゅうりの酢の物	きゅうり、わかめ、かにかま、油揚げ、ごま、酢、三温糖、醤油、塩
		新じゃがのみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ねぎ、大根、えのき、味噌、かつお昆布だし
29日 (水)	昼食	オレソジ	
		ごはん	米
30日 (木)	昼食	全粒粉クッキー	小麦粉、全粒粉、バター、砂糖
		しらすご飯	米、しらす、わかめ、ゆかり
31日 (金)	昼食	ごま唐揚げ	鶏肉、ごま、片栗粉、塩、酒、油
		マカロニの和え物	マカロニ、コーン缶、かにかま、きゅうり、三温糖、塩、酢、オリーブ油
1日 (水)	昼食	さつまいもとひじきの煮物	さつまいも、ひじき、人参、油揚げ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし
		大根スープ	大根、白菜、人参、椎茸、豆腐、鶏がら
2日 (木)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
3日 (金)	昼食	ツナと塩昆布の炊き込みご飯	米、ツナ缶、塩昆布
		鶏じゃが	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、醤油、みりん、かつおだし
4日 (土)	昼食	白菜とコーンのサラダ	白菜、きゅうり、人参、コーン缶、油、塩こしょう、三温糖、酢、塩
		はりはり汁	豚肉、水菜、油揚げ、白ねぎ、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
5日 (日)	昼食	豆腐のみそ汁	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、豆腐、味噌、かつお昆布だし
		バナナ	バナナ
6日 (月)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
7日 (火)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
8日 (水)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
9日 (木)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
10日 (金)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
11日 (土)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米
12日 (日)	昼食	バナナ	バナナ
		ごはん	米