

2025



食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

あたたかな春の日ざしに包まれて、新しい年度が始まりました。給食室従業員も子供たちの様子をうかがいながら、安全でおいしい食事づくりを心がけ、楽しい食事や食への興味が持てるような情報の発信をしていきます。今年度もよろしくお祈りします。



今年度の食育

・行事食

季節に合わせた行事食です。

・九州の郷土料理

山口・九州・沖縄の郷土料理です。

・全国みそめぐり

全国にはその土地で長く愛されてきた様々な味噌があります。

ご当地味噌を使った料理を提供いたします。

・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



なぜ朝ごはんを食べるの？

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からだを目覚めさせましょう！

忙しくて朝食を食べる時間がないときは？

忙しいパパ・ママのために3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう♪



① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をすると、次の日の朝食のことも考えて材料を準備してしまいましょう。夕食の残りだってもちろんOKです。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。



宮崎ひがし幼稚園 献立表

2025年4月

	月	火	水	木	金
日にち 行事					
昼食					
日にち 行事	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	 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	★始業式★ 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	新たまねぎ牛丼 春キャベツの彩り和え 小松菜の味噌汁 オレンジ 牛乳	たけのごはん 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	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳
日にち 行事	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	★入園式★ 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 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	豆腐ブレッド 春キャベツのクリームチュー れんこんサラダ バナナ 牛乳	なすび記念日 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	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
日にち 行事	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	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	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	★お誕生会★ 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udeザート 牛乳
日にち 行事	28日	29日	30日		
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	昭和の日 ごはん 肉じゃが コールスローサラダ 若竹汁 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