



# 給食だより

離乳完了食～2才児用

2026年  
ひなぎくこども園

園長 横山雅之  
栄養士 西山充子

**旬の食材**

新玉ねぎ 菜の花  
春キャベツ ひじき

**★今月の目標★**  
苦手な野菜にチャレンジしよう



※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつかます) 変更する完了食は( )に記入しています	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつかます) 変更する完了食は( )に記入しています	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー		
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他
2	月	◆ビスケット	カレーライス 野菜サラダ	○			チョコサンド	○			18	水	フルーツ	グラタン ブロッコリー たまごスープ	◎	○		たご焼き	○	○	
3	火	◆クッキー	魚の菜の花焼き ごまあえ すまし汁	○			桃のゼリー カルピス サブレ	○			19	木	◆クラッカー	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		お誕生ケーキ ジュース クッキー	●	◎	
4	水	フルーツ	ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	◎	●			○			21	土	◆おせんべい	パン給食	○	○			○	○	
5	木	◆クラッカー	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		マカロニのあべ川				23	月	◆ウエハース	中華どんぶり チーズポテト	○			ミニクワッサン	○	○	
6	金	トースト	ミートソーススパゲティ コールスロー わかめスープ	○	●		鮭おにぎり				24	火	フルーツ	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	○	●		ココアクッキー	○		
7	土	◆おせんべい	パン給食	○			ビスケット	○			25	水	トースト	チキンナゲット かにかまサラダ おみそ汁	○	●		ミルクケーキ	○	○	
9	月	トースト	麻婆豆腐 春雨サラダ	○			パウムクーヘン	○	○		26	木		春休み							
10	火	◆ウエハース	魚の塩焼き マセドアンサラダ おみそ汁	○	●		ショートブレッド	○			27	金		春休み							
11	水	フルーツ	ひき肉のまり焼き すのもの すまし汁	○			フライドポテト				28	土		春休み							
12	木	◆おせんべい	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		デニッシュパン	○	○		30	月		春休み							
13	金	おにぎり	焼きそば しゅうまい カラフルスープ	○			カントリーケーキ	○	○		31	火		春休み							
14	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい				<p>アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)</p> <p>○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど</p> <p>◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど</p> <p>●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など</p>										
16	月	焼きポテト	肉どんぶり ごま酢あえ	○			ジャムサンド	○													
17	火	トースト	エビフライ ひじきの煮物 おみそ汁				プリン	●													



## 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「排便」がポイントです。うんちを出すやすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

## 魚の菜の花焼き

◆作り方

- ① 鮭に塩をして下味をつける  
(水気が出たらペーパーなどで拭く)
- ② 鉄板にクッキングシートを敷いて魚を並べてオープンで焼く。  
(170℃～180℃で5～10分)
- ③ Aを混ぜる。
- ④ 魚を一旦オープンから取り出し③のをせ、再びオープンへ入れ十分に火を通す。

◆材料(子ども2人分)

鮭…2切れ  
塩…少々  
A  
スイートコーン…16g  
粉チーズ…2g  
パセリ…少々

簡単で美味しいですよ！



# 給食だより

3才以上児用

2026年  
ひなぎくこども園

園長 横山雅之  
栄養士 西山充子

**旬の食材**

新玉ねぎ 菜の花  
春キャベツ ひじき

**★今月の目標★**  
苦手な野菜にチャレンジしよう

※都合により献立を変更する場合があります。❤️ばらぐみさんからのリクエスト献立です。



※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

※金曜日はご飯がいりません

日	曜	お昼ごはん (フルーツがっきます)	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン			日	曜	お昼ごはん (フルーツがっきます)	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
2	月	♥カレーライス 野菜サラダ	○			♥チョコサンド	○			18	水	♥グラタン ♥ブロッコリー たまごスープ	◎	○		♥たこ焼き	○	○	
3	火	魚の菜の花焼き ごまあえ ♥すまし汁	○			♥桃のゼリー カルピス	○			19	木	♥ホットドッグ ♥ビーフシチュー	○	●		お誕生ケーキ ジュース	●	◎	
4	水	♥ハンバーグ ♥ポテトサラダ ♥コーンスープ	◎	●		サブレ	○			21	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
5	木	♥肉じゃが ♥ちくわの天ぷら かきたま汁		○		♥マカロニのあべ川				23	月	♥中華どんぶり チーズポテト	○			ミニクワッサン	○	○	
6	金	♥ミートソーススパゲティ コールスロー ♥わかめスープ	○	●		♥鮭おにぎり				24	火	♥鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ♥コンソメスープ	○	●		♥チョコチップクッキー	○		
7	土	パン給食	○			ビスケット	○			25	水	チキンナゲット かにかまサラダ おみそ汁	○	●		ミルクケーキ	○	○	
9	月	♥麻婆豆腐 ♥春雨サラダ	○			パウムクーヘン	○	○		26	木	春休み							
10	火	♥魚の塩焼き マセドアンサラダ ♥おみそ汁	○	●		♥ショートブレッド	○			27	金	春休み							
11	水	♥ひき肉のまり焼き すのもの すまし汁	○			♥フライドポテト				28	土	春休み							
12	木	♥クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		デニッシュパン	○	○		30	月	春休み							
13	金	♥焼きそば ♥しゅうまい カラフルスープ	○			♥カントリーケーキ	○	○		31	火	春休み							
14	土	パン給食	○	○		おせんべい													
16	月	♥肉どんぶり ごま酢あえ	○			♥ジャムサンド	○												
17	火	エビフライ ♥ひじきの煮物 おみそ汁				♥プリン	●												

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ごはんと3時のおやつのみ)  
 ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例) 卵: 食パン、パン粉の衣など / 乳: 食パン、ハムなど  
 ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例) 卵: 厚焼き玉子、親子丼など / 乳: ケーキ、シチューなど  
 ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例) 卵: 生卵、マヨネーズなど / 乳: 生クリーム、牛乳など

## 旬の食材

### わかめ



わかめは乾燥・塩蔵にしたものなど  
年中流通していますが、  
わかめの旬は3~6月です。  
食物繊維、カリウムやカルシウム  
などミネラルも豊富に含まれており、  
高血圧予防、免疫力の向上、便秘改善  
などの効果があるとされています。

### 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



### 魚の菜の花焼き

- ◆材料 (子ども2人分)
- 鮭…2切れ
  - 塩…少々
  - スイートコーン…16g
  - 粉チーズ …2g
  - パセリ …少々

#### ◆作り方

- ① 鮭に塩をして下味をつける  
(水気が出たらペーパーなどで拭く)
- ② 鉄板にクッキングシートを敷いて  
魚を並べてオーブンで焼く。  
(170℃~180℃で5~10分)
- ③ Aを混ぜる。
- ④ 魚を一旦オープンから取り出し③のをせ、  
再びオープンへ入れ十分に火を通す。

簡単で美味しいですよ!

