



春のおべんとう

新年度が始まって一か月が経ちました。こどもたちは園での新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔も増えてきたように感じます。

あたたかく、外でも過ごしやすい気候となってきました。今回は春の戸外保育に向けておべんとう作りのポイントと、春の食材を取り入れたおべんとうを紹介します。

おべんとう作りのポイント

1. 衛生面に気を付けましょう

- おべんとうを作る前に、手をせっけんできれいに洗いましょう
- 当日加熱したものを入れましょう（前日に作ったもの、冷凍品も必ず当日再加熱してください）
- ごはんやおかずが冷めてからフタをしましょう



2. 栄養バランスを考えましょう

- 主食：主菜：副菜＝3：1：2の配分にしましょう

主食 3	主菜1
	副菜2

主食…ごはん・パン・麺など
主菜…肉・魚・卵・大豆製品など
副菜…野菜類・きのこ類・果物など

3. こどもが食べやすいおべんとうにしましょう

- お箸、フォークなどで食べやすい大きさにしましょう
- こどもの好きなものを取り入れて、楽しく食べられるようにしましょう
- こどもが食べきれる量にしましょう

好きなものが入っていると、
うれしい気持ちになります！

普段の食べている量にしましょう。

おべんとうの紹介

★堺市ホームページに未就学児のおべんとうを掲載しています。

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html

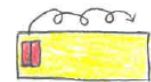
春キャベツと
コーンのソテー
春キャベツをしんなり
するまで油で炒め、
コーンを入れて、塩、
こしょう、しょうゆで
味をつける。

きんぴらごぼう

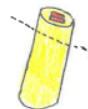
さわらのカレームニエル

塩、こしょうで下味をつけ、
カレー粉を少し混ぜた小麦
粉をまぶして油で焼く。

りんごの卵焼き



かにかま2コ
合わせて薄焼
き卵で巻く



1 cmほどの幅
で切る



黒ゴマで種、
絹さやを切っ
たものを葉に
する

茹でブロッコリー

枝豆おにぎり

青菜おにぎり

のり ハム（焼く）



お弁当を食べるの
楽しみだね



今月の万博給食

「トルコ」

ピラウ（ピラフ）



©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク



＜調理室から＞

給食の時間を楽しみにもうえる
ように、調理しています。こどもたちの
笑顔が増えるようにおいしい給食を
作ります。