

4月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	水	ごはん	魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	小倉蒸しパン いりこ スキムミルク	いちご 牛乳		牛乳・白身魚・米みそ スキムミルク・卵 あずき・いりこ	ごはん	いちご・青葱・生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・かぼちゃ
2	木	ごはん	豚肉とピーマンの炒め煮 レタス 小松菜と豆腐の清汁	チーズ サブレ 昆布 豆乳	オレンジ 牛乳		牛乳・豚肉・木綿豆腐 豆乳・チーズ・昆布	ごはん・サブレ	オレンジ・たけのこ・ピーマン 人参・レタス・小松菜
3	金	麦ごはん	肉じゃが サラダ菜 具だくさんみそ汁	かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ スキムミルク	もも缶 牛乳		牛乳・牛肉・油揚げ 米みそ・スキムミルク 木綿豆腐・豆乳	麦ごはん・じゃがいも	もも缶・玉ねぎ・人参 グリーンピース・サラダ菜 キャベツ・もやし・青葱・かぼちゃ
4	土	＊	かしわうどん バナナ	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・鶏肉	うどん・パン	玉ねぎ・人参・青葱 バナナ
6	月	五穀米	麻婆豆腐 レタス チンゲンサイのスープ	ココアゼリー かりんとう いりこ スキムミルク	みかん缶 牛乳		牛乳・豚ミンチ・木綿豆腐 赤みそ・鶏肉・スキムミルク ココア・いりこ	五穀米・かりんとう	みかん缶・人参・青葱 にんにく・生姜・レタス チンゲンサイ・玉ねぎ・コーン缶
7	火	ごはん	牛肉とフライドポテトのソテー サラダ菜 もずくスープ	チーズトースト 飲むヨーグルト	パイ缶 牛乳		牛乳・牛肉・卵 もずく・飲むヨーグルト チーズ	ごはん・じゃがいも 食パン	パイ缶・さやいんげん サラダ菜・人参・えのき 青葱
8	水	ごはん	魚のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ 中華スープ	黒糖豆乳ゼリー せんべい 昆布 牛乳	オレンジ 牛乳		牛乳・白身魚・米みそ ハム・卵・豆乳 きな粉・昆布	ごはん・せんべい	オレンジ・かぼちゃ 玉ねぎ・人参・たけのこ しめじ・パセリ
9	木	麦ごはん	ハンバーグ スナップえんどう キャベツとコーンのミルクスープ	ふかしいも いりこ スキムミルク	いちご 牛乳		牛乳・卵・牛ミンチ 豚ミンチ・スキムミルク いりこ	麦ごはん・さつまいも	いちご・玉ねぎ・人参 スナップえんどう コーン缶・キャベツ・パセリ
10	金	ごはん	がんとどきの炊き合わせ サラダ菜 大根のみそ汁	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん 牛乳	みかん缶 牛乳		牛乳・がんとどき わかめ・米みそ・しらす 削り節	ごはん・じゃがいも	みかん缶・たけのこ・人参 グリーンピース・サラダ菜・大根 白菜・えのき・青葱・小松菜
11	土	＊	スパゲティ・ミートソース コンソメスープ バナナ	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・牛ミンチ 豚ミンチ・粉チーズ	スパゲティ・パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・ピーマン パセリ・バナナ
13	月	ごはん	魚の塩焼き ゆでいんげん のっぺい汁	ぶどうゼリー クッキー 昆布 スキムミルク	パイ缶 牛乳		牛乳・白身魚・鶏肉 スキムミルク・ぶどうゼリー 昆布	ごはん・里芋 しらたき・クッキー	パイ缶・さやいんげん・大根 人参・ごぼう・椎茸・青葱
14	火	五穀米	カレーシチュー 春キャベツの和え物	バナナ ビスケット いりこ スキムミルク	みかん缶 牛乳		牛乳・牛肉 スキムミルク・いりこ	五穀米・じゃがいも ビスケット	みかん缶・玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ アスパラガス・バナナ

【食育のお知らせ】

0～2歳児の給食を見に行く日・・・10日 3～5歳児と一緒に給食を食べる日・・・17日

(4月のテーマ) 食べ物を大切に感謝の心を持とう (内容) いただきます、ごちそうさまでしたの意味を知る

ばら組・・・24日 きく組・・・27日 ゆり組・・・30日

スナップえんどうの筋取り

ばら組・・・10日 きく組・・・10日 ゆり組・・・24日

誕生会

行事

23	木	お花ご はん	鶏のからあげ ブロッコリー 春雨スープ いちご	シリアルスコーン スキムミルク	チーズ 牛乳		23	木	誕生会
----	---	-----------	-------------------------------	--------------------	-----------	--	----	---	-----



4月給食だより

～保育所の給食～



乳幼児は発育が著しく、毎日よく動いて活発に過ごします。そのため、大人よりも多くのエネルギーやさまざまな栄養素を必要としています。

また、乳幼児期は食習慣の基礎が育つ大切な時期でもあるため、この時期に、良い食習慣をしっかりと身につけていくことが重要です。

保育所の給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、みんなで一緒に食べることで「おいしい」「楽しい」と感じられる時間や「旬の食材や地域の料理・食材に親しみ、味わう」ことを大切にしています。

◇だしをきかせて、薄味に◇



0～5歳は、味覚の基礎がつくられるとても大切な時期です。

味覚を育てるためには、薄味で素材そのものの味を感じられるようにすることが重要です。その中でも「だし」は、素材の味を引き立てるだけでなく、料理に旨味を与えてくれます。だしをしっかりきかせることで、調味料をあまり使わなくても、食材本来のおいしさを生かした仕上がりになります。

〈保育所給食で使用する主なだし〉

いりこだし、昆布だし、かつおだし、干しいたけだし、鳥がらだし など

◇旬の食材を取り入れた献立◇

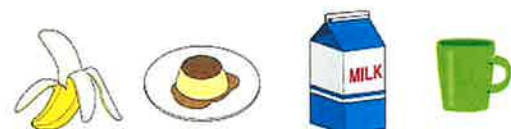


保育所給食では、栄養バランスを考えながら、さまざまな食材を組み合わせ献立を作成しています。特に「旬」の食材は、味がよいだけでなく栄養価も高く、季節を感じることができるため、積極的に食事やおやつに取り入れています。

旬の食材を給食で提供し、その特徴をこども達に伝えていくことで、食への興味や関心を広げることにもつながります。

また、保育所給食では魚料理も積極的に取り入れています。魚が苦手なこどもは少なくありませんが、食べやすいように切り方や調理法を工夫し、さまざまな味付けで楽しめるよう配慮しています。

◇おやつは果物や手作りを中心に◇



こどもは成長が著しく、体重1kgあたりに必要とするエネルギー量は大人の凡そ2倍にもなります。

また、一度にたくさん食べられないため、1日3回の食事だけではエネルギーや栄養素、水分が不足しがちです。その不足分を補うのが「おやつ（間食）」です。

こどもにとっておやつは楽しみであると同時に、食事の一部という大切な役割を持っています。

保育所給食のおやつは、甘いお菓子だけでなく、ごはんや季節の果物なども取り入れ、バランスよく栄養がとれるよう工夫し、飲み物には、牛乳やスキムミルク、豆乳等を提供しています。