

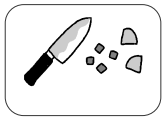
4月予定献立表

						1(金)	2(土)
午前(未満児)		 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ★今月は4月12日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのおまみを大切にしたいバランスの良い食事です。 </div>				ヨーグルト	チーズ
主食						チキンカレーライス	ごはん
屋食	副食					豆腐ハンバーグ キャベツとわかめ のナムル風	大根みそ汁 (しめじ・人参) 豚肉生姜焼き 白菜ゴマ和え
午後						ラスク 清見オレンジ 牛乳	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
主食		角食	ごはん	ごはん	みそうどん	ごはん	ごはん
屋食	副食	チキンスープ チーズエッグ スパゲティソテー	小松菜みそ汁 (豆腐・人参) 磯辺焼き 大根ツナ煮	玉ねぎみそ汁 (キャベツ・えのき) ホックみそ焼き 炒め納豆 ほうれん草おひたし ヨーグルト	鶏肉の照り焼き ひじき和風サラダ	豆腐すまし汁 (わかめ・人参) 鮭ザンギ たたききゅうり トマト	豆腐みそ汁 (小松菜・人参) 豚肉ごまみそ焼き ポテトきんぴら
午後		フライドポテト 清見オレンジ 牛乳	ヨーグルトフルーツ クラッカー 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン りんご 牛乳	焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) トマト 牛乳	ヨーグルトケーキ バナナ 牛乳	せんべい りんご 牛乳
		11(月)	12(火)★和食の日★	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、クラッカー
主食		わかめごはん	ごはん	五目うどん(未満児) しょうゆラーメン(以上児)	ごはん	角食	ごはん
屋食	副食	卵みそ汁 (小松菜・しいたけ) 豆腐ナゲット キャベツみそ煮	豆腐すまし汁 (しいたけ・長ネギ) ホック照り焼き 切干大根煮 トマト	コーンチキンバーグ 磯あえ	玉ねぎみそ汁 (わかめ・人参) しらす入り卵焼き 大豆五目煮 ヨーグルト	コーン入り卵スープ 鮭タンドリー焼き ドレッシングあえ	ほうれん草みそ汁 (豆腐・えのき) 中華風ローストチキン じゃがいもカレー煮
午後		きなこマフィン トマト 牛乳	人参ゼリー ビスケット 牛乳	バターしょうゆポテト いちご 牛乳	ジャムサンド バナナ 牛乳	フルーツボンチ せんべい	ビスケット りんご 牛乳
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー
主食		ごはん	ごまごはん	誕生会	ごはん	角食	ごはん
屋食	副食	大根みそ汁 (わかめ・豆腐) ホックみそ焼き マカロニサラダ	玉ねぎみそ汁 (えのき・人参) だし巻き卵 肉じゃが	カレーライス 鶏から揚げ 春雨の和え物 ヨーグルト イチゴ お茶	わかめみそ汁 (いも・しめじ) 鮭のムニエル ほうれん草納豆あえ トマト	白菜スープ 大豆入りオムレツ 人参とツナのサラダ	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) マーボー豆腐 もやしナムル
午後		パンフキンケーキ トマト 牛乳	オレングムース クラッカー 牛乳	カステラ 清見オレンジ りんごジュース(以上児) 牛乳(未満児)	豆乳クリームフルーツ せんべい 牛乳	ミルクココアクッキー バナナ 牛乳	パイ菓子 清見オレンジ 牛乳
		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい		牛乳、チーズ
主食		ごはん	のりごはん	五目うどん	角食		ごはん
屋食	副食	わかめみそ汁 (えのき・ねぎ) 鶏肉の酢醤油煮 ひじき煮つけ	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) ホックゴマみそ焼き 小松菜コーンソテー	ぎせい豆腐 フロッキーおかか和え ヨーグルト	豆腐スープ (長ネギ、人参) 鮭の洋風西京焼き スティックキュウリ トマト	昭和の日	大根みそ汁 (えのき・厚揚げ) 鶏肉マーマレード煮 ほうれん草ゴマ和え
午後		バームクーヘン トマト 牛乳	せんべい バナナ 牛乳	スイートポテト いちご 牛乳	ビスケット(以上児) 焼うどん(未満児) りんご 牛乳		りんごゼリー クラッカー 牛乳

～子どもたちの健康を支える「給食」～

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、“おいしい”と感じることができる正しい味覚が育つように支援しています。

- ①子どもの発達を考慮したおいしさ ②行事食や季節の食材を楽しむ



咀嚼・嚥下機能、消化吸収を考慮して、食材の切り方や加熱方法を調整しています。

- ③出来立てのおいしさ



適時・適温はおいしさの必須条件。食べる時間に合わせて調理しています。



誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを伝えています。

- ④だしを使って素材の味を大切に



煮干しだしやかつお・昆布だしを使って、薄味を心掛けています。

食育で保育園がめざす7つの子ども像

- ★食事の時に「おなかすくぽん」になっている子ども
- ★食べたいもの、好きなものが増えている子ども
- ★親やまわりの人と一緒に食べたいと思える子ども
- ★食事づくり、準備にかかわる子ども
- ★食べ物話題にする子ども
- ★上手に噛むことのできる子ども
- ★食事のマナーが身についている子ども



★4月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	459kcal	20.1g	17.6g	1.8g
3歳以上児	536kcal	23.0g	18.8g	2.2g

保育園では3歳未満児が1日に摂りたい栄養量の50%を摂り、3歳以上児は45%を摂ります。家庭でも残りの栄養を摂るように心がけましょう。