

4月予定献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー
	主食	チキンカレー	ごはん	角食	五目うどん	ごはん	ごはん
昼食	副食	豆腐ハンバーグ スティックキュウリ トマト お茶	玉ねぎみそ汁 (キャベツ・えのき) ホッケみそ焼き 炒め納豆 ほうれん草おひたし ヨーグルト	白菜スープ 大豆入りオムレツ 人参とツナのサラダ	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	小松菜みそ汁 (しめじ・人参) 豚肉生姜焼き ポテトきんぴら
	午後	ビスケット(以上児) 焼うどん(未満児) 清見オレンジ 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	フライドポテト りんご 牛乳	焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) バナナ 牛乳	おからソフトクッキー (チーズ) いちご 牛乳	せんべい トマト 牛乳
		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー
	主食	わかめごはん	ごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	ごはん	角食	ごはん
昼食	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	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	コーンチキンバーグ 磯あえ	豆腐すまし汁 (人参・長ネギ) たらこまみそ焼き 切干大根煮 トマト	チキンスープ ポークチャップ 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	バタークッキー りんご 牛乳	人参ゼリー クッキー 牛乳	フルーツポンチ せんべい	ジャムサンド 清見オレンジ 牛乳	バターしょうゆポテト バナナ 牛乳	ビスケット トマト 牛乳
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい
	主食	ごはん	ごはん	誕生会 	角食	ごはん	ごはん
昼食	副食	大根みそ汁 (わかめ・豆腐) タラトマトソース煮 マカロニサラダ	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) 磯辺焼き 小松菜コーンソテー	カレーライス 鶏から揚げ  春雨のあえ物 ヨーグルト いちご お茶(番茶)	コーンスープ チーズエッグ スパゲティソテー	わかめみそ汁 (玉ねぎ・しめじ) 鮭タンドリー焼き ほうれん草納豆あえ トマト	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) マーボー豆腐 もやしナムル
	午後	パンブキンケーキ 清見オレンジ 牛乳	フライド人参 りんご 牛乳	カステラ バナナ ぶどうジュース (以上児) 牛乳(未満児)	ミルクココアクッキー トマト 牛乳	豆乳クリームフルーツ ビスケット 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー
	主食	みそうどん	ごまごはん	ごはん	角食	ごはん	ごはん
昼食	副食	ホッケ照り焼き ひじき煮つけ ヨーグルト	玉ねぎみそ汁 (えのき・人参) だし巻き卵 肉じゃが	わかめみそ汁 (芋・しめじ) ぎせい豆腐 フロッコリーおかか和え	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	小松菜みそ汁 (えのき・人参) コロケ 大根ツナ煮	キャベツみそ汁 (人参・しめじ) 鶏肉マーマレード煮 ほうれん草ゴマ和え
	午後	ココアケーキ トマト 牛乳	オレンジムース せんべい 牛乳	きなこ蒸しパン りんご 牛乳	スイートポテト いちご 牛乳	ヨーグルトフルーツ パイ菓子 牛乳	ビスケット 清見オレンジ 牛乳
		29(月)	30(火)				
午前(未満児)		ヨーグルト					
	主食	ごはん					
昼食	副食	昭和日本	大根みそ汁 (厚揚げ・人参) たらピカタ チンゲン菜じゃこ和え				
	午後		きなこマフィン りんご 牛乳				

～子どもの食事で大切なことは？～

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。

★食べることに挑戦できる環境づくり



友達と一緒に食べる



個々に合わせた声かけ

★感謝の気持ちを育む体験



食材に注目

《調理室で食材を見る》
《畑での野菜づくり》



食事づくりへの参加

《調理の様子を見る》
《クッキング保育》

食育で保育園がめざす7つの子ども像

- ★食事のときにおなかがすくリズム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
- ★食べ物を話題にする子ども
- ★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	460kcal	19.8g	18.0g	1.8g
3歳以上児	541kcal	22.7g	19.0g	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。