

# 4月予定献立表

		★4月の平均栄養量★					1(土)
午前(未満児)		<p>3歳未満児 カロリー 459kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.7g 塩分 1.8g 3歳以上児 532kcal 22.6g 18.7g 2.2g</p> <p>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。</p>					牛乳、チーズ
主食							ごはん
昼食	副食						大根みそ汁 (しめじ・人参) 豚肉生姜焼き 白菜ゴマ和え
午後							せんべい りんご 牛乳
		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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、クッキー	牛乳、ビスケット
主食		チキンカレー	角食	ごはん	みそうどん	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・番茶	チキンスープ チーズエッグ スパゲティソテー	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	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) 豚肉こまみそ焼き ポテトきんぴら
午後		ビスケット(以上児) 焼うどん(未満児) りんご 牛乳	ごまと黒糖のスコーン 清見オレンジ 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) トマト 牛乳	パイ菓子 バナナ 牛乳	せんべい 清見オレンジ 牛乳
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クッキー	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	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	豆腐すまし汁 (人参・長ネギ) ホッケ照り焼き 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	コーンスープ たらものニエル 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 クッキー 牛乳	バターしょうゆポテト いちご 牛乳	ジャムサンド 清見オレンジ 牛乳	フルーツポンチ せんべい	ビスケット トマト 牛乳
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(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、クラッカー
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) ホッケみそ焼き 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 春雨のあえ物 ヨーグルト いちご お茶	白菜スープ 大豆入りオムレツ 人参とツナのサラダ	わかめみそ汁 (玉ねぎ・しめじ) 鮭タンダー焼き 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		パンフキンケーキ 清見オレンジ 牛乳	クラッカー バナナ 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)	ミルクココアクッキー りんご 牛乳	豆乳クリームフルーツ せんべい 牛乳	りんごゼリー アスパラビスケット 牛乳
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(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	
主食		五目うどん	のりごはん	ごはん	わかめみそ汁 (いも・しめじ)	ごはん	昭和の日
昼食	副食	タラトマトソース煮 ひじき煮つけ ヨーグルト	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) 松風焼き 小松菜コーンソテー	きんぎょみそ汁 (いも・しめじ) きせい豆腐 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) 磯辺焼き 大根ツナ煮	
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 クラッカー 牛乳	

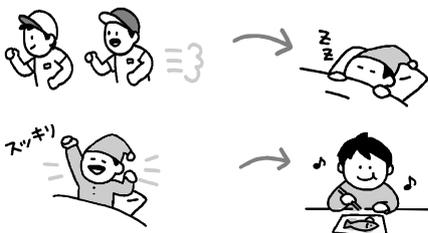
～1日のスタートは朝ごはんから～

子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

★朝ごはんを毎日食べるポイント

①すっきりと目覚めさせる

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。



②毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



③誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。



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

