

今月の献立

令和 6 年 4 月

花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立		おやつ
1 月	肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや) すまし汁(えのき、焼き麩、あさつき)	ごはん	野菜ゼリー、菓子
2 火	ツナスパゲティ(スパゲティ、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ピーマン) ドレッシング和え(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	コッペパン	しらすおにぎり (米、しらす、いりごま)
3 水	炒り豆腐(豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、チンゲン菜) 酢の物(しらす、わかめ、きゅうり)	ごはん	大学芋 (さつま芋)
4 木	まぜごはん(鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、絹さや) みそ汁(わかめ、大根、あさつき)	バナナ	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
5 金	煮魚(メカジキ、生姜) ひじきとじゃが芋の炒め煮(ひじき、じゃが芋、人参、絹さや)	ごはん	ラスク (食パン、マーガリン)
6 土	きしめん(きしめん、油揚げ、焼き蒲鉾、人参、ほうれん草) オレンジ		菓子
8 月	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ソテー(コーン缶、キャベツ)	食パン	おかかおにぎり (米、花かつお)
9 火	鶏のから揚げ(鶏肉、生姜) ごま和え(キャベツ、人参、青菜)すまし汁(えのき、焼き麩、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
10 水	みそけんちん汁(豆腐、鶏肉、大根、人参、えのき、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
11 木	豚のすき煮(豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、干し椎茸) じゃこ炒め(コーン缶、しらす、チンゲン菜)	ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
12 金	チキンソテー(鶏肉、生姜、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、人参、干し椎茸、ねぎ) きゅうりの和えもの(ツナ缶、きゅうり)	ごはん	ぶどうゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
13 土	みそ煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、干し椎茸、ねぎ)		菓子
15 月	肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや) すまし汁(えのき、焼き麩、あさつき)	ごはん	ココアプリン (ココア、牛乳、アガー)
16 火	ミートスパゲティ(豚挽き肉、スパゲティ、玉ねぎ、人参) ドレッシング和え(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
17 水	炒り豆腐(豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、チンゲン菜) 酢の物(しらす、わかめ、きゅうり)	ごはん	いももち (じゃが芋)
18 木	まぜごはん(鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、絹さや) みそ汁(わかめ、大根、あさつき)	バナナ	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、すりごま)
19 金	煮魚(メカジキ、生姜) ひじきとじゃが芋の炒め煮(ひじき、じゃが芋、人参、絹さや)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
20 土	きしめん(きしめん、油揚げ、焼き蒲鉾、人参、ほうれん草) オレンジ		菓子
22 月	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ソテー(コーン缶、キャベツ)	ミルクロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
23 火	チキンソテー(鶏肉、生姜、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、人参、干し椎茸、ねぎ) きゅうりの和えもの(ツナ缶、きゅうり)	ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
24 水	みそけんちん汁(豆腐、鶏肉、大根、人参、えのき、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
25 木	(誕生会)チキンライス(鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン) スープ(豆腐、白菜、あさつき)	りんご	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
26 金	豚のすき煮(豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、干し椎茸) じゃこ炒め(コーン缶、しらす、チンゲン菜)	ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
27 土	みそ煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、干し椎茸、ねぎ)		菓子
30 火	ツナスパゲティ(スパゲティ、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ピーマン) ドレッシング和え(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)

* 献立は多少変更する場合があります。

保育園での食事

入園・進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱい毎日だと思います。特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。給食には、好きなものだけではなく、食べ慣れていないものや苦手なものもでてきます。子ども一人ひとりの“食べる力”を育むために、保育園の給食は重要な役割を担っています。

乳幼児の食事の役割



子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えます。

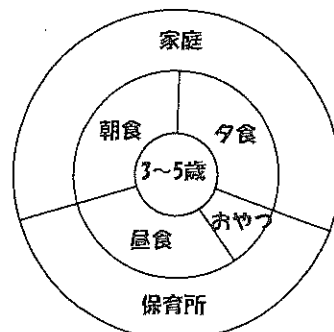
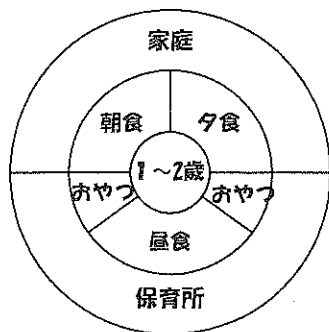
保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。

給食とおやつそして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。

保育園での給与栄養量のめやす



保育園の食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。



献立は毎月2週間サイクルです。これは、子どもたちは初めての食べものにはなかなか手が出ませんが、繰り返すことで慣れて食べられるよう促すためです。



子どもたちが早く新しい生活に慣れるようあたたかく見守り、元気に保育園に登園させてあげましょう。