

# 4月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	副食	果物等	
1	火	牛乳 せんべい	親子煮・昆布としらすの佃煮・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
2	水	牛乳 クッキー	ポークビーンズ・ブロッコリーのごま和え 手作りふりかけ・果物		ご飯		牛乳 焼うどん ☆
3	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のマヨパン粉焼き・ほうれん草のソテー 中華風コーンスープ・果物		ご飯		牛乳 せんべい
4	金	牛乳 ビスケット	揚げ豚の三色和え・豆乳汁・果物		ご飯		牛乳 豆腐甘辛団子 ☆
5	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 クラッカー
6	日						
7	月	牛乳 ビスケット	回鍋肉・華風和え・果物		ご飯		牛乳 小魚 おかき
8	火	牛乳 クッキー	クリームシチュー・コーンサラダ・果物		ご飯		牛乳 シガー-toast ☆
9	水	牛乳 せんべい	副食付弁当	○			牛乳 若草蒸しパン ☆
10	木	牛乳 クッキー	ランチデー	×			牛乳 するめ せんべい
11	金	牛乳 クラッカー	魚の変わり西京焼き・春野菜の和え物・すまし汁		ご飯	果物	牛乳 おふラスク ☆
12	土	牛乳 せんべい	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
13	日						
14	月	牛乳 ビスケット	焼肉(丼)・ナムル・果物		ご飯		牛乳 ビタミンクッキー ☆
15	火	牛乳 カステラ	肉じゃが・ブロッコリーのおかか和え・果物		ご飯	手作り ふりかけ	牛乳 チーズ おかき
16	水	牛乳 せんべい	から揚げ・春雨サラダ・味噌汁・果物		ご飯		牛乳 おにぎり ☆
17	木	牛乳 ビスケット	魚のムニエル・ひじき入りサラダ・野菜スープ ミニゼリー		ご飯		牛乳 昆布 クッキー
18	金	牛乳 クラッカー	春野菜の煮物・焼きししゃも・果物		ご飯	青菜の おひたし	牛乳 開口笑 ☆
19	土	牛乳 クッキー	五目うどん・小魚のり味・果物	×			牛乳 せんべい
20	日						
21	月	牛乳 ビスケット	チキンカレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯		牛乳 じゃこおやき ☆
22	火	牛乳 ジャムパン	試食会		ご飯		牛乳 ビスケット
23	水	牛乳 せんべい	豚汁・刻み昆布の炒り煮・青菜のおひたし		ご飯		牛乳 マヨネーズパン ☆
24	木	牛乳 クラッカー	ちくわの磯辺揚げ・春キャベツの和え物・煮豆		ひじき ご飯		牛乳 果物ヨーグルトかけ ☆
25	金	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き・おからの炒り煮・すまし汁・果物		ご飯	トマト	牛乳 チーズ おかき
26	土	牛乳 クッキー	スパゲティーナポリタン キャベツときゅうりのサラダ・果物	×			牛乳 せんべい
27	日						
28	月	牛乳 クラッカー	うま煮・小松菜納豆・果物		ご飯		牛乳 パインケーキ ☆
29	火						
30	水	牛乳 カステラ	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・粉ふき芋		ご飯	味噌汁	お茶 牛乳もち ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです

## 保育園の給食に慣れよう



新年度が始まりました。  
4月は新入園児にとっても進級児にとっても、新しい生活の始まりです。保育園の生活に慣れ、おいしい給食を食べて元気に遊んでほしいと思います。

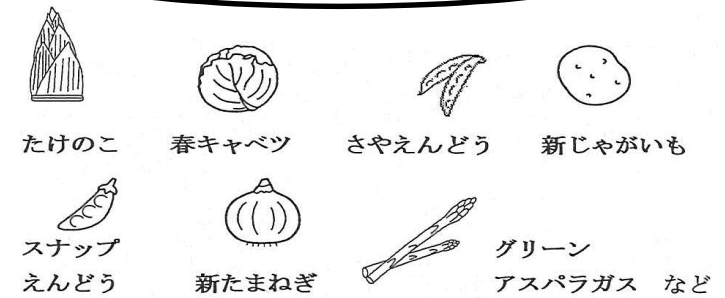
乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長し、食習慣の基礎がつけられる大切な時期です。保育園の給食は、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取するだけでなく、旬の食材を取り入れ、季節を味わえるよう心がけています。家庭で食べたことのない味との出会いや、苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食でいろいろな食べ物の味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるように育てたいと思います。

### 「春キャベツの和え物」といれました。



旬の時期は収穫量が多く、たくさん出回るため、価格が安い上に栄養価も高く、おいしいものが食べられます。春キャベツは、やわらかくビタミンCが豊富です。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。

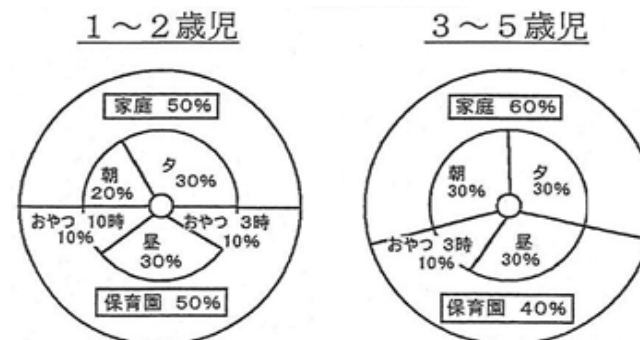
### 春が旬の野菜



## 家庭の食事と保育園給食

保育園の給食では、一日に必要な栄養量の約40～50%を摂取できるように献立を計画しています。ただし、3～5歳児は家庭から持参のごはん(110g目安)を含みます。

### 1日に食事に占める保育園給食の 給与栄養量の割合



### 3歳未満児加算食について

◎3歳未満児加算食とは？  
3歳未満児に不足しがちな栄養素を補う目的で、副食・果物等を追加で提供することです。

◎H26年4月から3歳未満児加算食を毎食提供から必要時のみの提供に変更します。  
給与栄養目標量の見直しにより、3歳未満児加算食の必要性が以前よりも少なくなり、むしろ毎食提供することで、エネルギー過剰にならないような配慮が必要になっている現状です。  
必要時のみの提供により、3歳未満児の昼食の品数が現在よりも減る場合もありますが、可能な範囲で、全体の献立の充実をはかることで対応していきたいと考えています。

## マヨネーズパン

- 【材料】
- ・バターロール…1個
  - ・ベーコン……………5g
  - ・玉ねぎ……………15g
  - ・コーン缶……………5g
  - ・マヨネーズ……………5g
  - ・ピザ用チーズ…10g

### 【作り方】

- ① ベーコンは千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② ベーコンを炒め油が出てきたら、玉ねぎを炒める。
- ③ あら熱がとれたら、コーン缶、マヨネーズと和える。
- ④ パンに切り込みを入れて③をはさみ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤ オーブンでチーズがとろりとするまで焼く。