

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	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1 金	牛乳 ビスケット	ポークビーンズ・ごま塩サラダ・果物		ご飯	牛乳 スイートポテト ☆
2 土	牛乳 クラッカー	五目うどん・青菜のしらす和え・果物	×		牛乳 せんべい
3 日					
4 月	牛乳 せんべい	卵焼き・切り干し大根のサラダ・納豆・ミニトマト		ご飯	お茶 おにぎり ☆
5 火	牛乳 カステラ	八宝菜・焼きししゃも・ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
6 水	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ・千草和え・果物		ひじき ご飯	牛乳 きな粉クッキー ☆
7 木	牛乳 ビスケット	肉団子の中華スープ・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
8 金	牛乳 クラッカー	すき焼き風煮・スナックえんどう・刻み昆布のじゃこ煮		ご飯	牛乳 ピザトースト ☆
9 土	牛乳 クッキー	ミートソーススパゲティ・きゅうりの甘酢和え・果物	×		牛乳 クラッカー
10 日					
11 月	牛乳 ビスケット	春野菜の煮物・ブロッコリーと豆腐のサラダ・果物		梅ご飯	牛乳 パナナロール
12 火	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー	×		牛乳 チーズ
13 水	牛乳 ジャムパン	魚の塩焼き・おからの炒り煮・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 ふくふく豆 ☆
14 木	牛乳 クラッカー	ちくわの香味煮・春キャベツの和え物・果物		ご飯	牛乳 若草蒸しパン ☆
15 金	牛乳 クッキー	クリームシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 甘辛団子 ☆
16 土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
17 日					
18 月	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・洋風ビーフン・粉ふき芋・果物		ご飯	牛乳 昆布 おかき
19 火	牛乳 カステラ	魚の木の芽味噌焼き・五目和え・納豆・もずくスープ・果物		ご飯	お茶 牛乳もち ☆
20 水	牛乳 せんべい	副食付弁当	○		牛乳 マドレーヌ ☆
21 木	牛乳 クラッカー	筑前煮・ししゃもの味噌干し・青菜のおかか和え・果物		ご飯	牛乳 クッキー
22 金	牛乳 ビスケット	海鮮餃子・華風和え・コーン入り中華スープ・果物		ご飯	牛乳 バインケーキ ☆
23 土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	×		牛乳 クラッカー
24 日					
25 月	牛乳 クラッカー	卵のココット焼き・ポテトサラダ・野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
26 火	牛乳 ジャムパン	試食会メニュー		ご飯	牛乳 揚げたこ焼き ☆
27 水	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・キャベツの甘酢和え・果物		ご飯	牛乳 卵サンドイッチ ☆
28 木	牛乳 クッキー	とんかつ・彩野菜の和え物・すまし汁・果物		ご飯	お茶 かしわ餅
29 金					
30 土	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺・果物	×		牛乳 せんべい

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

4月は新入園児にとっても進級園児にとっても、新しい生活のあじまりです。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。



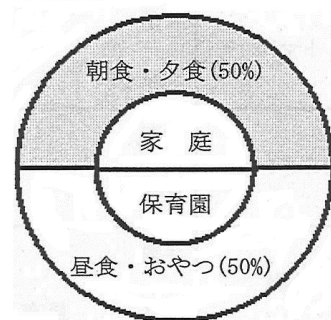
保育園の給食に慣れよう

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て、季節を味わえるように心がけています。

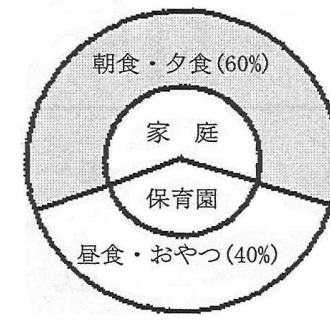
1日の食事に占める保育園給食の 給与栄養量の割合

保育園では、1日に取りたい栄養量の約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。

1～2歳児



3～5歳児



食事の内容について



和食を中心とした献立で、主食(ごはん) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品等を主としたおかず) 副菜(野菜を中心としたおかず) の組み合わせを基本としています。家庭で

食べたことのない味や苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会です。先生や友達とのかかわりのなかで、少しずつ食品や料理の味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じ、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと考えています。



3月～5月が旬の春野菜は種類も豊富です。旬の時期は最も味がよく、栄養価も高く、比較的安価なので、いろいろな料理に取り入れて「春」を味わいましょう。



春キャベツ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富です。ふわっとして丸みのあるものを選びましょう。



新じゃがいも

この時期のじゃがいもは水分を多く含み、皮が薄いのが特徴です。味が淡泊なので、さまざまな料理に使えます。



新玉ねぎ

肉厚でやわらかく、甘みがありみずみずしいのでサラダや和え物にしてもおいしいです。



さやえんどう

さやごと食べられます。ほんのり甘みがあり、ぷりっとした食感があります。きれいな緑色で表面につやがあり、折ると音がするようなのが新鮮です。



たけのこ

食物繊維が豊富なので、便秘予防・肥満防止に役立ちます。新鮮なもののほどやわらかくて「あく」が少ないので、早めに調理しましょう。

保育園では、春野菜の煮物・春キャベツの和え物など、いろいろな料理に登場します。家庭での料理にも取り入れてみてはいかがでしょうか。春野菜は水分が多いため、やわらかくなりやすいので、加熱時間に注意しましょう。

