

4月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・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	土	牛乳 菓子	ナポリタンスパゲティー・果物	×	△	牛乳 ビスケット
2	日					
3	月	牛乳 菓子	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・果物		ご飯	牛乳 米粉のもちもちケーキ ☆
4	火	牛乳 果物	魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・味噌汁		ご飯	牛乳 せんべい
5	水	牛乳 菓子	ポークビーンズ・フレンチサラダ・ミニゼリー		うめ ご飯	お茶 果物ヨーグルトかけ ☆
6	木	牛乳 菓子	卵のココット焼き・青菜のおかか和え・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 おかき
7	金	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮・切り干し大根の炒め煮・粉ふき芋・納豆		ご飯	牛乳 五平餅 ☆
8	土	牛乳 菓子	カレーうどん・ゆで卵・きゅうりの塩もみ・果物	×	△	牛乳 クラッカー
9	日					
10	月	牛乳 菓子	肉じゃが・きゅうりの昆布和え・果物		ご飯	お茶 お好み焼き ☆
11	火	牛乳 菓子	卵焼き・ポテトサラダ・果物		ご飯	牛乳 おかき
12	水	牛乳 菓子	豚汁・きゅうりとわかめの酢の物・果物		しらす ご飯	牛乳 ピザトースト ☆
13	木	牛乳 菓子	煮魚・華風和え・若竹汁・果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
14	金	牛乳 菓子	誕生会お祝いランチ(ベーコンピラフ・エビフライ・ごまサラダ・ミニトマト・わかめスープ・ミニゼリー)	×	△	牛乳 クラッカー
15	土	牛乳 菓子	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×	△	牛乳 せんべい
16	日					
17	月	牛乳 菓子	春野菜の煮物・小松菜の納豆和え・果物		ご飯	牛乳 アイスボックスクッキー ☆
18	火	牛乳 菓子	魚のバーベキュー風・ハンサンスウ・玉ねぎスープ 果物		ご飯	牛乳 せんべい
19	水	牛乳 菓子	弁当デー	○	△	牛乳 ハムサンド ☆
20	木	牛乳 菓子	豚肉のマーメレード焼き・菜の花和え・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
21	金	牛乳 菓子	鶏肉のから揚げ・キャベツの土佐和え・すまし汁・果物		わかめ ご飯	お茶 フルーチェ ☆
22	土	牛乳 菓子	味噌ラーメン・果物	×	△	牛乳 クッキー
23	日					
24	月	牛乳 菓子	豚肉の南部焼き・春雨サラダ・野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 ベジータケーキ ☆
25	火	牛乳 菓子	大豆の五目煮・小松菜のサラダ・果物		ご飯	牛乳 クッキー
26	水	牛乳 菓子	マーボー豆腐・焼きししゃも・ナムル・果物		ご飯	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
27	木	牛乳 ジャムパン	試食会メニュー (ご飯・豆腐ハンバーグ・春キャベツのおぼろ汁・ひじき とじゃこのサラダ・ミニトマト・果物)		ご飯	牛乳 チーズ おかき
28	金	牛乳 果物	カレーシチュー・コールスローサラダ・トマト		ご飯	牛乳 かしわ餅
29	土					
30	日					

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

ご入園、ご進級 おめでとうございます。



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て、季節を味わえるよう心がけています。

食事内容について

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、いろいろな食品や料理との出会いを積み重ね、先生や友達と一緒に食べることで、「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。



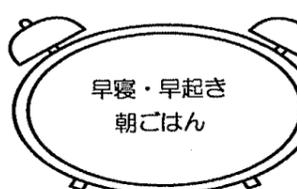
給食の栄養量について

厚生労働省から公表された「日本人の食事摂取基準」をもとに、1日に必要な栄養素(食事摂取基準)に対しての給食(昼食とおやつ)の占める割合を年齢別に表しています。

<食事摂取基準に対する保育園給食が占める割合>

※ 3歳以上児は、家庭から持参するご飯(110g目安)を含んでの割合です。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1～2歳児	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
3～5歳児	45%	40%	40%	50%	40%	50%	40%	50%	40%



早寝・早起き
朝ごはん

4月は、環境に変化などにより体調を崩しやすい時期です。毎日を元気に元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムや体の調子を整えるようにしましょう。



早寝

十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」などにつながります。



早起き

早起きをして朝の日差しを浴びることができ、一日の生活リズムが整えられます。



朝ごはん

朝ごはんを食べると脳は活発に動き、体も活動ができる準備をします。