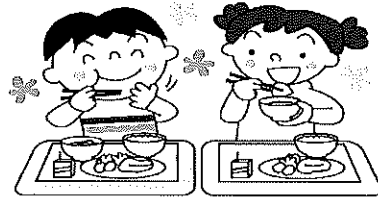


令和 4年 4月 献立表

🏠 今月のお弁当日は 4月 13日 水曜日です。
 😊 今月の行事食は 4月 日 曜日です。

4月 食育たより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

初めて保育園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事することが、初めての体験になると思います。

最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒にの食事は保育園生活のなかで楽しい時間の1つになっていくことと思います。

子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、周りの大人たちが生活リズムを整えてあげるようにしていきましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう。

子どもにとっての朝ごはんは、大人とまた違った重要性があります。

幼児期の子供は体が大きく発達していきます。

そのため幼児が1日に必要とするエネルギー、たんぱく質、ミネラルは体重1kgあたり成人の2~3倍とされています。しかし幼児は消化する力も未発達なので、一度にたくさんの量を食べることはできません。そこで3回の食事の他に間食いれて、1日に4食で必要な栄養素を摂取します。

また、排便のリズムの面からみても重要です。

食べ物が胃に送りこまれることによって、大腸がせんどう運動をはじめ、便意をもよおします。

理想的な排便リズムは、朝ごはんを食べた後排便することです。

このように、子供にとって朝ごはんを抜くことは大きな損失になります。

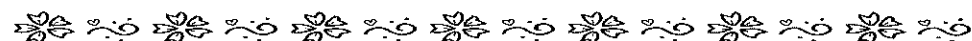
1食1食の大切さを考え、朝ごはんをとる習慣を身につけましょう。

子どものときから朝ごはんの習慣を身につけることが将来の食生活のベースになります。

あまり朝から食べられない、平日は時間を取れない等あるとは思いますが、バナナや

パンなどはまずは簡単なものを食べる習慣を身につけていただきたいと思います。そこから

保育園で元気に遊び、お腹を空かせて給食を食べるという生活リズムを作りたいですね。



日	曜日	こんだて	材料			体をつくる働き	3歳未満	3歳以上	おやつ
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える		熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	
							たんぱく質・脂質	たんぱく質・脂質	
1	金	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 青梗菜	549/1.5	668/1.8	1日：バナナケーキ	
18	月	青梗菜の中華サラダ 杏仁豆腐		鶏肉 牛乳	にら 人参 もやし	21.2/21.7	26.9/27.3	18日：さつま芋クリームパン	
4	月	ご飯 筑前煮 絹さや卵和え	ご飯 サラダ油	鶏肉 豚肉	人参 ごぼう 蓮根	501/1.6	583/2.0	4日：たこ焼きパン	
		けんちん汁 いちご	さつま芋	卵 牛乳	絹さや 大根	21.4/11.3	25.9/13.9		
5	火	ご飯 鮭コロッケ フルーツゼリー	ご飯 サラダ油	鮭 ツナ缶	玉ねぎ おかひじき	496/1.3	622/1.7	5日：メロンパン	
19	火	おかひじきとツナのサラダ みそ汁	じゃが芋	ゼリー 牛乳	キャベツ ごぼう	17.2/10.0	22.8/12.6	19日：いちご蒸しケーキ	
6	水	ご飯 鶏レモン焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	カリフラワー 大根	499/1.5	612/1.9	6日：フレンチトースト	
20	水	カリフラワーサラダ グレープフルーツ		油揚げ 牛乳	コーン レモン	20.4/16.6	25.9/21.0	20日：パンの缶詰(災害食)	
7	木	ご飯 かわいいの生姜煮 すまし汁	ご飯 サラダ油	かわいい 牛乳	ほうれん草 人参	405/1.5	484/2.0	7日：星たべよ ハーベスト	
21	木	ほうれん草沢庵和え デコボン			白菜 玉ねぎ	18.5/7.1	23.4/8.3	21日：玄米小丸 マリー	
8	金	あんかけ焼きそば イカマヨサラダ	中華麺 ごま油	豚肉 イカ	玉ねぎ 竹の子	533/1.5	648/1.9	8日：ソーセージドック	
22	金	わかめスープ ハバロア		果物缶 牛乳	キャベツ きゅうり	18.3/22.7	22.9/28.5	22日：チーズケーキ	
11	月	カレーライス ひじきチーズサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 胡瓜	495/1.2	615/1.5	11日：コーンフレーククッキー	
25	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	じゃが芋	牛乳	キャベツ コーン	16.2/18.9	20.4/23.4	25日：かぼちゃクッキー	
12	火	ご飯 カジキおろしソース みそ汁	ご飯 サラダ油	かじき 竹輪	大根 ブロッコリー	389/1.3	472/1.6	12日：味しらべ カントリーマアム	
26	火	ブロッコリー梅和え オレンジ		油揚げ 牛乳	玉ねぎ 小ネギ	18.3/9.0	24.2/11.6	26日：Caせんべい クッキー	
14	木	鶏そぼろ丼 切干大根サラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	切干大根 水菜	516/1.3	630/1.7	14日：お米でバナナのケーキ	
27	水	すまし汁 バナナ	麩 バナナ	牛乳	インゲン 玉ねぎ	18.5/10.9	23.5/13.6	27日：にんじん蒸しパン	
15	金	ご飯 豚肉とアスパラの中華炒め	ご飯 サラダ油	豚肉 しらす	アスパラガス 玉ねぎ	504/1.1	612/1.4	15日：豆腐ドーナツ	
28	木	キャベツしらす和え かき玉汁 フルーチェ		卵 豆腐 牛乳	キャベツ エリンギ	20.3/16.4	25.5/20.6	28日：ミルクパン	
土曜日・お弁当の日給食									
2	土	焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ 人参	416/13.1/18.3	542/17.0/23.1	原宿ドックチーズ	
9	土	すき焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ	429/12.9/13.3	513/15.6/16.4	ミニたい焼き	
13	水	大根のそぼろ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	大根 玉ねぎ	452/14.6/13.1	514/18.0/15.5	薄皮クリームパン	
16	土	豚丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 大根	411/12.7/14.6	514/15.9/18.2	かえでのみ	
23	土	トマトのスパゲッティ スープ ゼリー	スパゲッティ	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参	439/11.8/14.2	515/14.6/16.8	焼きプリンタルト	
30	土	豚キャベツみそ丼 すまし汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	キャベツ ピーマン	407/11.2/14.8	509/14.0/18.5	お米で苺のケーキ	

*午前のおやつは3~5歳児は牛乳、0~2歳児は牛乳と卵ポーロです。

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります