



# 4月の給食だより



2021/3/31 (水) 清水保育園

ぽかぽかと、春の日差しが降り注ぎ過ごしやすい季節となりました。ご入園・ご進級、おめでとうございます♪新年度も心を込めて安心安全な給食作りに努めて参ります。

## 保育園の給食紹介

乳幼児は、発育が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。保育園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。



### ◆保育園給食の形態と量◆

保育園給食の形態は、「ミルク」「離乳食」「1～2歳児食」「3歳以上児食」に区分されます。離乳食は個人の発達段階にあわせて提供します。ご家庭でも月齢にあわせて様々な食材にチャレンジしてみましょう。

1～2歳児には保育園の給食（午前のおやつ、昼食、午後のおやつ）で1日に必要な量の50%を提供します。この時期はまだ十分に咀嚼ができないので、誤嚥しやすいもの、繊維質が多く食べにくいものなど、食材の選び方や切り方に配慮が必要です。自分で食べようとしますが、まだ上手にできないことも多いです。成長をゆっくり見守りながら、少しずつ食事のマナーも教えます。

3～5歳児には昼食と午後のおやつで1日に必要な量の45%を提供します。3歳を過ぎると奥歯での噛み合わせが安定し、大人の食事に近い食事が可能となります。食の世界を広げ、食わず嫌いや好き嫌いをなくすためにも、お友だちと一緒に楽しく食べながら、いろいろな食べ物に慣れるようにします。

### ★お知らせ★

- ・土曜日は麺類の献立の為、お弁当（白ご飯）はいりません。
- ・お誕生会、行事食の日は、もも・さくら・きく組さんも主食が出ますので、お弁当（白ご飯）はいりません。



# 令和3年4月 献立表 (本園・駅東・けんちょう)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や 肉になる	黄：おもに熱や 力となる	緑：おもに調子 をととのえる
1 15	木	発芽玄米ごはん コロッケ レタス かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖ゼリー ビスケット	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 鶏卵 脱脂粉乳 粉寒 天 きな粉	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油 黒砂糖 ビスケット	バナナ たまねぎ にんじん レタス かぼちゃ 青ね ぎ
2 16	金	発芽玄米ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 オレンジ	豆乳 りんご クラッカー	牛乳 牛肉 木綿豆腐 調 整豆乳	精白米 麦 じゃがいも 揚げ油 植物油 クラッカー	カツ さやいんげん こ まつな にんじん りん ご
3 17	土	焼きうどん ヨーグルト (固形)	牛乳 チーズ	牛乳 パイ	牛乳 アヒナス 豚肉 削り節 加糖ヨーグルト	干しうどん ごま油 植 物油 パイ菓子	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 青ねぎ しよ うが
5 19	月	発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 パインアップル (缶)	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 鶏肉 脱脂粉乳 調整 豆乳 粉寒天	精白米 麦 植物油 ごま 油 三温糖 片栗粉	パインアップル 缶 にんじん 青ねぎ にんにく しよ うが かつお 揚げ たまねぎ ホール(缶) かぼちゃ
6 20	火	発芽玄米ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 いちご	スキムミルク オレンジ サブレ	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わ かめ 脱脂粉乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 三温糖 サブレ	いちご たまねぎ にん じん 冷凍グリーンピース はくさい えのきたけ かつ お
7 21	水	発芽玄米ごはん はるさめのそぼろ煮 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 りんご	スキムミルク おからマフィン	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 脱 脂粉乳 おから	精白米 麦 緑豆はるさ め 植物油 三温糖 片栗 粉 小麦粉 バター	りんご たまねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ しよ うが トマト
8 22	木	発芽玄米ごはん ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 鶏卵 脱脂粉乳 きな 粉	精白米 麦 植物油 パン 粉 じゃがいも マカロニ 黒 砂糖	みかん缶 たまねぎ さ やいんげん キャベツ にん じん 和り-パテ
9 23	金	発芽玄米ごはん 牛肉のつけ焼き 清汁 (豆腐)	牛乳 オレンジ	豆乳 9日：バナナ クッ キー 23日：Nohmiのパン	牛乳 牛肉 木綿豆腐 塩 わかめ 調整豆乳	精白米 麦 三温糖 植物 油 片栗粉 クッキー Noh mi のパン	カツ しょうが たまね ぎ にんじん ビーツ え のきたけ バナ
10 24	土	スパゲティ・ナポリタン フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 ドーナッツ	牛乳 豚肉 バコン 粉チ ーズ	グリーンピース 植物油 ゼリー ドーナッツ	たまねぎ にんじん ビ ーツ ホール(缶) トマト ユレ
12 26	月	発芽玄米ごはん 豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 せんべい	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 プ レーヨーグルト	せんべい 精白米 麦 じゃがいも マカロニ かつ お すりごま ごま油 三 温糖	たまねぎ にんじん り んご 冷凍グリーンピース ト マト ユレ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶
13 27	火	発芽玄米ごはん 魚の揚げ煮 サラダ菜 かき玉みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク バナナケーキ	牛乳 アヒナス 白身魚 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ 油 三温糖 小麦粉 バター	しょうが かつお たま ねぎ もやし ほうれん そう にんじん バナ
14 28	水	発芽玄米ごはん 鶏のパン粉焼き ソテー (たまねぎ) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 いちご	スキムミルク ふかしもち	牛乳 鶏肉 鶏卵 粉チ ーズ 調整豆乳 脱脂粉乳	精白米 麦 パン粉 マガ リ 植物油 さつまいも	いちご にんじん たま ねぎ ビーツ ホール(缶) キャベツ パテ
30 金	金	★子どもの日行事食★ 発芽玄米ごはん こいのぼりハンバーグ ソテー (キャベツ) フルーツゼリー 若竹汁 (えのきたけ入り)	牛乳 せんべい	牛乳 誕生会ケーキ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 鶏卵 塩わかめ 調整 豆乳	せんべい 精白米 麦 パ ン粉 植物油 ゼリー マガ リ ミックス 三温糖 マガ リ	たまねぎ キャベツ にん じん ホール(缶) ゆでたけ のこえのきたけ かぼ ちゃ

★4/30 (金) は誕生会・行事食となっておりますので、さくら・きく組さんは主食 (白ご飯) はいりません。

★都合によりメニューを変更する場合があります。

