



# 4月の献立表



令和2年4月1日 東部保育園



## ～ご入園・ご進級おめでとうございます～

あたたかな春の日差しとともに、新しいクラスでのわくわく新年度がスタートします。子どもたちに「給食大好き！」と思ってもらえるよう、給食室から調理をするに、音、おいしい食事をたくさん届けていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。



### 保育園の食事



- \*給食に使用する食材は、なるべく地元産のものを使用し、地産地消に努めています。野菜、お米、パン、肉、魚、牛乳などの食材は地元の業者さんより注文しています。保育園の畑で収穫した野菜も使用しています。
- \*季節の食材や添加物の少ない食材を使用し、安心・安全に食べられる食事を心がけています。季節の食材を取り入れ、子どもたちには旬の食材のおいしさを伝えています。調味料などは、なるべく無添加のものを使用しています。豆、ナッツ類については、たんぼほ組とすみれ組は、給食・おやつ共にメニューから除外しています。ちゅうりっぷ組以上のクラスについては、給食(昼食)で五目豆など軟らかく煮た豆は出していますが、おやつとしては安全面を考慮して、メニューから外しています。このことから、たんぼほ組、すみれ組はお弁当にも豆、ナッツ類は入れないようにお願ひします。
- \*みそはすべて園で手作りしています。園で使うみそは、年4回園で手作りし、1月にはあじさい組が地域の方たちと一緒にみそ作りをします。
- \*お米は「3分づき米」を使用しています。精米の際に胚芽を一部残して精米した「分づき米」は、胚芽の栄養素(食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミン、ミネラルなど)が残り、栄養価が高くなります。また、園では月に2回、はと麦・十六穀米の雑穀入りごはんを取り入れています。ビタミン、ミネラルが豊富で栄養価が高く、よく噛んで味わうことで、子どもたちの体を内側から元気に、丈夫にしてくれます。
- \*おやつは手作りし、おにぎりや季節の野菜などを取り入れています。1. 2歳児は午前と午後の2回、3～5歳児は午後1回おやつを食べています。子どもにとってのおやつは、楽しみのためだけでなく、栄養補給をするという大切な役割があるため、おにぎりや季節の野菜、芋類などを取り入れることにより、食事で不足した栄養素を補うようにしています。
- \*リクエスト献立 子どもたちの食べたいメニューを各クラスの子どもたちの声を中心に取り入れ、月に1回「リクエスト献立の日」を設けています。

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	4月の旬の食材 たけのこ、アスパラ、 新たまねぎ、春キャベツ、 菜の花、きぬさや、わか め、さわら、さよりの、い ちご、甘夏など		1 ごはん 魚の黄金焼き きんぴらごぼう ミニトマト キャベツのみそ汁	2 ごはん ししゃものごま焼き 新玉ねぎのサガ かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	3 カレーライス アスパラガスのサガ 人参グラッセ いちご	4
午前のおやつ			牛乳 かりんとう	牛乳 人参スティック	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後のおやつ			牛乳 新じゃがの米粉揚げ	牛乳 ごまくずもち	牛乳 大学芋	午後おやつ
食事メニュー	6 五目かき玉丼 鮭の塩焼き 春キャベツの ごま味噌和え りんご	7 ごはん 豚肉の洋風炒め ポテトサラダ ミニトマト しめじのみそ汁	8 十六穀米ごはん 魚の和風外鍋 あすっこ和え さつま芋煮 あおさのみそ汁	9 ロールパン 鶏肉の味噌風味焼き ブロッコリー-サラダ コーンスープ オレンジ	10 ごはん 魚の西京焼き 春雨の酢の物 厚揚げ煮 かき玉汁	11 
午前のおやつ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 大根煮	牛乳 干し芋	牛乳 バナナ	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 おなかチャーハン	牛乳 マーマレードスコーン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 桜クッキー	牛乳 黒ごまかりんとう	午後おやつ
食事メニュー	13 ごはん 鶏のトマト煮 おからサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	14 ごはん 魚のカレー揚げ わかめスープ 煮ごぼう もやしスープ	15 ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の甘酢和え じゃが芋の たらこ和え なめこのみそ汁	16 お弁当の日 	17 春野菜の クリームパゲティ ココロサラダ さつまいもの オレンジ煮 ミニトマト	18
午前のおやつ	牛乳 クッキー・ブルー	牛乳 おかずいりこ	牛乳 りんご	牛乳 クッキー	牛乳 ゆでアスパラガス	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 みたらし団子	牛乳 サマーズ サンドイッチ	牛乳 マーラーカオ	お茶 しょうがおにぎり	午後おやつ
食事メニュー	20 ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃサラダ きゅうりの 塩昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	21 はと麦ごはん 魚の味噌煮 ナムル たけのこのおなか煮 とろろ昆布の すまし汁	22 ごはん 魚のオムライス焼き ロール-サラダ うずら豆煮 切干大根のみそ汁	23 ★お誕生会メニュー もちもちパン 鶏のから揚げ アスパラガスと じゃが芋のサガ レタススープ バナナ	24 ごはん 魚の梅煮 納豆サラダ さつま芋のみそ汁 オレンジ	25 
午前のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 人参スティック	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 五平もち	牛乳 野菜スティック	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 スナック	午後おやつ
食事メニュー	27 豚ごぼううどん ひじきナムル 人参の煮物 りんご	28 ごはん 魚のごま照り焼き アスパラガスと 人参のおなか和え 新じゃがの ごま味噌和え 高野豆腐スープ	29 昭和の日	30 ごはん 魚の 味噌サマーズ 焼き 青菜のごま酢和え ミニトマト かぼちゃのみそ汁	*食材、行事等で献立を変更することがあります。 *お米は3分づきで精米しています。 *小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 *献立表は東部保育園 HP にも記載してあります。	
午前のおやつ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 オレンジ		牛乳 ゆでブロッコリー		
午後のおやつ	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 ごまラスク		

### 朝ごはんを食べて登園しましょう



新年度が始まり、新しい環境での生活がスタートします。慣れない環境で緊張や不安を感じ、疲れが出やすい時期でもあります。そんな子どもたちの体を支えるのは、一日の始まりに食べる朝ごはんです。朝ごはらは、保育園で元気に遊ぶための大切なエネルギー源！しっかりと食べてから登園しましょう。

～朝ごはんを食べるとなぜいいの？～



体温

体が目覚める



脳のエネルギー源になる



うんちが出る