



# 4月の献立表



令和3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、給食室からおいしい「におい」、おいしい「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。

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	<b>4月の旬の食材</b> たけのこ、アスパラ、新たまねぎ、春キャベツ、菜の花、あすっこ、絹さや、わかめ、さわら、さより、いちご、甘夏など			<b>1</b> ごはん 魚の黄金焼き きんぴらごぼう 人参の マヨネーズ和え あすっこのみそ汁	<b>2</b> ごはん 鶏肉の 塩レモン焼き ブロッコリー サラダ さつまいもの みそ汁 バナナ	<b>3</b>
午前おやつ				牛乳 せんべい	牛乳 人参スティック	午前おやつ
午後おやつ				牛乳 新じゃがの米粉揚げ	牛乳 スナッ麩	午後おやつ
食事メニュー	<b>5</b> カレーうどん 納豆サラダ きゅうりの 塩昆布和え ミニトマト	<b>6</b> 五目かき玉丼 わかめナムル 新じゃがの甘煮 オレンジ	<b>7</b> ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 高野豆腐の煮物 ほうれん草の みそ汁	<b>8</b> ごはん 鶏肉のごま味噌焼き あすっこのり和え 切干大根の カレー炒め とろろ昆布汁	<b>9</b> ほうれん草パン 魚の タンドリー焼き ごまポテトサラダ 春野菜スープ いちご	<b>10</b>
午前おやつ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 チーズ	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこ	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おほかチャーハン	牛乳 みたらし団子	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 桜クッキー	牛乳 人参ケーキ	午後おやつ
食事メニュー	<b>12</b> ごはん 五目卵焼き おからサラダ あすっこの 納豆和え あおさのみそ汁	<b>13</b> ごはん 炒り豆腐 ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	<b>14</b> 十六穀米ごはん 魚の梅みそ煮 ほうれん草と もやしナムル たけのこの煮物 なめこ汁	<b>15</b> ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の 甘酢和え 新じゃがのたらこ マヨネーズ和え 春キャベツのみそ汁	<b>16</b> ごはん ししゃもの天ぷら 新玉ねぎのサラダ わかめのみそ汁 バナナ	<b>17</b>
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 ふかし芋	牛乳 ブルーノ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 五平もち	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 高野豆腐のブリッツ	牛乳 ごはんの落とし焼き	午後おやつ
食事メニュー	<b>19</b> 春野菜のクリーム สปาゲティ コロコロサラダ さつまいもの オレンジ煮 いちご	<b>20</b> はと麦ごはん 魚のマヨネーズ ソース和え ひじきの コールスロー うずら豆煮 エリンギのみそ汁	<b>21</b> ごはん 新玉の肉詰め 春野菜サラダ ぶきの煮物 しじみ汁	<b>22</b> たけのこごはん 魚の照り焼き めかぶと大根の 酢の物 かぼちゃの煮物 ごぼうのみそ汁	<b>23</b> ☆お誕生会メニュー わかめごはん キャベツ メンチカツ アスパラサラダ ミニトマト 春雨スープ	<b>24</b>
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	牛乳 ブロッコリー	牛乳 干し芋	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 野菜スティック	牛乳 塩レモンじゃがバター	牛乳 抹茶くずもち	牛乳 パースターケーキ	午後おやつ
食事メニュー	<b>26</b> ごはん 豚肉とアスパラの 塩レモン炒め かぼちゃサラダ 人参スティック セロリの かき玉みそ汁	<b>27</b> ごはん ささみとゆかりの 春巻き ツナサラダ ミニトマト じゃがバター みそ汁	<b>28</b> <b>お弁当の日</b>	<b>29</b> <b>文化の日</b>	<b>30</b> ごはん 魚のあけぼの焼き スナッエンドウの ナムル 厚揚げのみそ汁 バナナ	
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 せんべい		牛乳 ゆでアスパラ	
午後おやつ	牛乳 きゃべつのマフィン	お茶 カルピスゼリー	牛乳 桜もち		牛乳 ごまラスク	



### 保育園の給

※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。

- 豆類、もちや団子類については、たんぼぼ組とすみれ組は、給食・おやつ共に他の食材に変えています。
- ミニトマト、ぶどうなどの球状の食材を出す場合、たんぼぼ組、すみれ組、ちゅうりっぷ組、なのはな組は大きさに応じて1/2または1/4に切っています。
- ちゅうりっぷ組以上のクラスで五目豆など豆類を提供する場合は、やわらかく調理し、食べる時にも安全に十分配慮しています。
- 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。

食べにくいお子さんについては、クラスで更にハサミで切るなどして個々に対応しています。

※みそはすべて園で手作りしています。

園で使用するみそは、年4回園で手作りし、その内、冬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「3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。たんぼぼ組、すみれ組は、咀嚼、消化のことを考慮して、7分づき(白米)を使用しています。

※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。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※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。

### 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が、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。



#### 毎日決まった時間に食べる

おなかのリズムをつくるためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



#### 誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。