



4月の献立表



令和4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	4月の旬の食材 新じゃが、ふき、よもぎ、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				1 ごはん 魚の黄金焼き めかぶと大根の酢の物 人参のマヨネーズ和え 春キャベツのみそ汁	2
午前おやつ					牛乳 いちご おかずいりこ	午前おやつ
午後おやつ					牛乳 シュガーラスク	午後おやつ
食事メニュー	4 五目かき玉うどん わかめナムル ジャーマンポテト ミニトマト	5 十六穀米ごはん 魚の塩レモン焼き ブロッコリー サラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	6 ごはん 鶏肉の ごま味噌焼き あすっこの のり和え 人参のたらこ和え とろろ昆布汁	7 ごはん 魚の磯辺揚げ 春雨の酢の物 高野豆腐煮 ほうれん草のみそ汁	8 カレーライス じゃこサラダ きゅうりの塩昆布和え オレンジ	9
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 りんご	牛乳 干し芋	牛乳 人参煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ボパイチャーハン	牛乳 人参ポッキー	牛乳 新じゃがおかかフライ	牛乳 いちごパバロア	牛乳 桜クッキー	午後おやつ
食事メニュー	11 豆乳 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	12 ごはん 鶏肉の マーメレード焼き 菜種和え ミニトマト 新ごぼうの ポターージュ	13 ごはん 魚の梅煮 納豆サラダ 切干大根の ソース炒め わかめスープ りんご さつまいもの みそ汁	14 大豆とひじきの ドライカレー コールスロー サラダ わかめスープ りんご	15 ごはん ししゃもの 抹茶フライ 新玉のサラダ 金時豆煮 チンゲン菜のみそ汁	16
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 ブルーン	牛乳 パナナ	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 お茶 ゼリー おしゃぶり昆布	牛乳 チーズスコーン	牛乳 人参ケーキ	牛乳 おからもち	午後おやつ
食事メニュー	18 納豆ごはん 魚の あけぼの焼き おからの 酢味噌和え なめこのみそ汁 オレンジ	19 はと麦ごはん ささみとゆかりの 春巻き スナッペンどうの ナムル 新じゃがの マヨネーズ和え あすっこのみそ汁	20 ごはん 魚の味噌煮 牛肉サラダ たけのこの煮物 セロリの かき玉みそ汁	21 ひじきふりかけ ごはん 魚のマヨネーズ ソース和え 大豆と ひじきの煮物 エリンギのみそ汁 りんご	22 ごはん 新玉ねぎの肉詰め 春野菜サラダ ふきと ツナの煮物 しじみ汁	23
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこ煮	牛乳 ぶかし芋	牛乳 ポーロ	牛乳 ゆでアスパラ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 プリン	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ワタナベさんの ナポリタン	牛乳 塩レモンじゃがバター	午後おやつ
食事メニュー	25 春野菜の クリームスパゲティ コロコロサラダ さつま芋のレモン煮 いちご	26 ごはん 魚のごま照り焼き マカロニサラダ 無限ごぼう 厚揚げのみそ汁	27 ★お誕生会メニュー たけのこのごはん きゃべつメンチカツ アスパラと じゃがいものサラダ ミニトマト 春雨スープ	28 お弁当の日 	29 昭和の日	30
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 パナナ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 野菜ドーナツ		午前おやつ
午後おやつ	牛乳 みたらし団子	牛乳 新茶おにぎり	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 桜餅		午後おやつ

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・すみれ組・ちゅうりっぷ組・なのはな組は、給食と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。

・なのはな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。



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。



・調味料などは、なるべく無添加のものを使用しています。

※2歳児のお子さん(ちゅうりっぷ組・なのはな組)は、新年度は小さいクラスと同じように対応をしていますが、少しずつ次年度に向けて秋頃からこすもす組以上向けに慣らしていきます。食材や個人差に合わせ、食べにくいお子さんは更にクラスでハサミで切るなどの個々に合わせた対応をしています。

* 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「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、ちゅうりっぷ組は、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。