



4月の献立表



令和5年4月3日 東部保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

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	 <p>4月の旬の食材</p> <p>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</p>					1 保育協力日
午前おやつ						
午後おやつ						
食事メニュー	3 カレーうどん わかめナムル 人参グリル いちご	4 ごはん 魚のあけほの焼き 大根の酢の物 さつま芋の レモン煮 なめこのみそ汁	5 十六穀米ごはん 鶏肉の ごま味噌焼き あすっこサラダ ミニトマト 豆腐のすまし汁	6 ごはん 魚のゆかり揚げ おからの 酢味噌和え れんこんの マヨネーズ炒め 小松菜のみそ汁	7 ふわふわ丼 まっくろくろすけ サラダ 新じゃがの甘煮 オレンジ	8 
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 マヨネーストースト	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 干し芋	牛乳 人参煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ひじきチャーハン	牛乳 桜クッキー	牛乳 新じゃがおかかフライ	牛乳 おしゃぶり昆布 いちごババロア	牛乳 甘辛いりこ	午後おやつ
食事メニュー	10 豆乳紫いもパン 鶏肉の マーマレード焼き 野菜サラダ レタススープ バナナ	11 ごはん 魚の梅煮 納豆サラダ 中華きゅうり もやしのみそ汁	12 ごはん ししゃもの 新茶てんぷら 新玉ねぎのサラダ 金時豆煮 あすっこの みそ汁	13 大豆とひじきの ドライカレー じゃこサラダ わかめスープ りんご	14 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 チンゲン菜のみそ汁	15 
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 ゆでアスパラ	牛乳 バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 おかずいりこ スナッ麩	お茶 五平もち	牛乳 野菜スティック	牛乳 ごまラスク	午後おやつ
食事メニュー	17 春野菜の クリームスパゲティ コロコロサラダ さつまいも スティック オレンジ	18 ごはん 豚肉とアスパラの 塩しモン炒め ごまポテトサラダ 人参のおかか煮 しじみ汁	19 はと麦ごはん 魚の若草焼き 牛肉サラダ たけのこの煮物 セロリの かき玉みそ汁	20 ごはん おからナゲット 菜種和え ぬか漬け ミニトマト あおさのみそ汁	21 ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ 春キャベツの みそ汁 いちご	22 
午前おやつ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 プルーン	牛乳 ふかし芋	牛乳 クラッカー	牛乳 りんご	午前おやつ
午後おやつ	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 ほうれん草のケーキ	牛乳 新ごぼうの唐揚げ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 抹茶スコーン	午後おやつ
食事メニュー	24 納豆ご飯 魚のみそ煮 切干大根の煮物 若竹汁 りんご	25 ごはん コーンフレーク チキン スナップエンドウの ナムル 粉ふき芋 豆腐のみそ汁	26 ★お誕生会メニュー たけのこのごはん きゅべつメンチカツ アスパラサラダ かぼちゃグリル スプラウトの みそ汁	27 手作りふりかけ ごはん 魚の オーロラソース 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 オレンジ	28 お弁当の日 	29 昭和の日
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 りんごチップス	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ビスケット	
午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 みたらし団子	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 塩しモンじゃがバター	牛乳 桜クレープ	

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。

保育園の給食



※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、クラスで小さく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、食べにくいおさんは更にクラスで小さく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、全て園で手作りし、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。