

# 4月献立表・給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
 新しい環境に期待があったり、不安があったりの子どもたちですが、  
 食事に喜びや興味を持てるように献立を工夫していきます。  
 そして、楽しい給食、安全でおいしい給食を提供していきますので、  
 どうぞよろしく願いいたします。

松翠保育園  
 R7年4月1日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	火	胚芽米 魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 いちご ビスケット	牛乳、魚	胚芽米、三温糖、 植物油、ビスケット	しょうが、にん じん、かぼちゃ、 たまねぎ、青ね ぎ、いちご
2	水	胚芽米 麻婆豆腐 野菜スープ	スキムミルク ふかしもち	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、スキ ムミルク	胚芽米、植物油、 ごま油、三温糖、 片栗粉、じゃがい も、さつまいも	にんじん、青ね ぎ、にんにく、 しょうが、キャ ブ、たまねぎ、 セロリ、パセリ
3	木	胚芽米 肉じゃが 具だくさんみそ汁	豆乳 オレンジゼリー かりんとう	牛乳、牛肉、油 揚げ、調整豆乳、 粉寒天	胚芽米、じゃがい も、植物油、三温 糖、かりんとう	たまねぎ、にん じん、冷凍グリ ンピース、キャ ブ、もやし、青 ねぎ、みかん ジュース、みか ん缶
4	金	胚芽米 豚肉とピーマンの炒 め煮 チゲンサイのスープ	スキムミルク バナナ クラッカー	牛乳、豚肉、鶏 もも、スキムミ ルク	胚芽米、ごま油、 片栗粉、クラッ カー	たけのこ、ピー マン、にんじん、 チゲンサイ、たま ねぎ、コーン、 バナナ
5	土	スパゲティ・ミート ソース 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ 丸ボーロ	牛乳、鶏卵、牛 ひき肉、豚ひき 肉、粉チーズ、 のむヨーグルト	スパゲティ、植物 油、バター、パン 粉、丸ボーロ	たまねぎ、にん じん、ピーマン、 トマト、ブロッ コリー

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
7	月	胚芽米 魚のみそ煮 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク おからスコーン	牛乳、魚、ひじき、スキムミルク、鶏卵、おから	胚芽米、三温糖、すりごま、ごま油、おろしキックス、バター	しょうが、にんじん、こまつな、コーン
8	火	胚芽米 ハンバーグ いんげん ミネストローネスープ	スキムミルク/甘茶 フルーツヨーグルト(いちごジャム)	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ベーコン、スキムミルク、プレーンヨーグルト	胚芽米、植物油、パン粉、じゃがいも、三温糖、いちごジャム	たまねぎ、さやいんげん、トマト、にんじん、冷凍グリーンピース、みかん缶、黄桃缶、バナナ
<b>花まつり</b>						
9	水	胚芽米 魚の塩焼き レタス ほうれん草と卵の炒め物	スキムミルク シュガートースト	牛乳、魚、鶏卵、ロースハム、スキムミルク	胚芽米、三温糖、植物油、食パン、グラニュー糖、無塩バター	レタス、ほうれん草、たまねぎ、にんじん
10	木	胚芽米 今月のカレー(アスパラ) 春キャベツの和え物	備蓄豆乳 備蓄菓子	牛乳、牛肉、スキムミルク、調整豆乳	胚芽米、じゃがいも、バター、カレー粉、すりごま、ごま油、三温糖、	たまねぎ、アスパラガス、にんじん、りんご、冷凍グリーンピース、トマト、キャベツ
<b>避難訓練</b>						
11	金	胚芽米 魚の香味焼き スナック えんどう キャベツとコーンの豆乳スープ	お茶 じゃこと菜っ葉の混ぜご飯	牛乳、白身魚、鶏卵、粉チーズ、調整豆乳、しらす干し、かつお節	胚芽米、パン粉、バター、ごま油、いり白ごま	パセリ、スナック えんどう、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな
12	土	焼肉パスタ オレンジ	牛乳 チーズパン	牛乳、豚肉、調整豆乳、プロセスチーズ	スパゲティ、植物油、三温糖、すりごま、パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが、オレンジ

## 保育園給食の紹介

乳幼児は、発育が盛んで、活動も活発なので、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。また、食習慣の基礎は幼児期に作られるため、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。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。



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
14	月	胚芽米 鶏のからあげ レタス もずくスープ	スキムミルク 小松菜とレーズン のマフィン	牛乳、鶏もも、 もずく、スキム ミルク、豆乳	胚芽米、片栗粉、 揚げ油、じゃがい も、ホットケーキミックス、 三温糖、植物油	しょうが、レタ ス、にんじん、 青ねぎ、干しぶ どう、こまつな
15	火	胚芽米 魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 いちご ビスケット	牛乳、魚	胚芽米、三温糖、 植物油、ビスケット	しょうが、にん じん、かぼちゃ、 たまねぎ、青ね ぎ、いちご
16	水	胚芽米 麻婆豆腐 野菜スープ	スキムミルク ふかしもち	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、スキ ムミルク	胚芽米、植物油、 ごま油、三温糖、 片栗粉、じゃがい も、さつまいも	にんじん、青ね ぎ、にんにく、 しょうが、キャ ベツ、たまねぎ、 セリ、パセリ
17	木	胚芽米 肉じゃが 具だくさんみそ汁	豆乳 オレンジゼリー かりんとう	牛乳、牛肉、油 揚げ、調整豆乳、 粉寒天	胚芽米、じゃがい も、植物油、三温 糖、かりんとう	たまねぎ、にん じん、冷凍グリ ンピース、キャ ベツ、もやし、 青ねぎ、みかん ジュース、みか ん缶
18	金	胚芽米 豚肉とピーマンの炒 め煮 チゲンサイのスープ	スキムミルク バナナ クラッカー	牛乳、豚肉、鶏 もも、スキムミ ルク	胚芽米、ごま油、 片栗粉、クラッ カー	たけのこ、ピー マン、にんじん、 チゲンサイ、たま ねぎ、コーン、 バナナ
19	土	スパゲティ・ミート ソース 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ 丸ポーロ	牛乳、鶏卵、牛 ひき肉、豚ひき 肉、粉チーズ、の むヨーグルト	スパゲティ、植物 油、バター、パン 粉、丸ポーロ	たまねぎ、にん じん、ピーマン、 トマトピューレ

## 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歳児には保育所の給食（朝の牛乳、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。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
21	月	胚芽米 魚のみそ煮 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク おからスコーン	牛乳、魚、ひじき、スキムミルク、鶏卵、おから	胚芽米、三温糖、すりごま、ごま油、ホットケーキミックス、バター	しょうが、にんじん、こまつな、コーン
22	火	胚芽米 ハンバーグ いんげん ミネストローネスープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ベーコン、スキムミルク、プレーンヨーグルト	胚芽米、植物油、パン粉、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、さやいんげん、トマト、にんじん、冷凍グリーンピース、みかん缶、黄桃缶、バナナ
23	水	胚芽米 魚の塩焼き レタス ほうれん草と卵の炒め物	スキムミルク シュガートースト	牛乳、魚、鶏卵、ロースハム、スキムミルク	胚芽米、三温糖、植物油、食パン、グラニュー糖、無塩バター	レタス、ほうれん草、たまねぎ、にんじん
24	木	胚芽米 今月のカレー(アサ) 春キャベツの和え物	スキムミルク マカロニきなこあえ	牛乳、牛肉、スキムミルク、きな粉	胚芽米、じゃがいも、バター、カレー、すりごま、ごま油、マカロニ、三温糖	たまねぎ、アスパラガス、にんじん、りんご、冷凍グリーンピース、トマトピューレ、キャベツ
25	金	鮭ごはん 鶏の照り焼き レタス トマト コンソメスープ みかん缶	フルーツ豆乳 いちごパフェ	牛乳、鮭、鶏肉、調整豆乳	胚芽米、いり白ごま、三温糖、カステラ、生クリーム	きぬさや、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、レタス、トマト、みかん缶、いちご
<b>誕生会</b>						
26	土	焼き肉パスタ オレンジ	牛乳 チーズパン	牛乳、豚肉、プロセスチーズ	スパゲティ、植物油、三温糖、すりごま、パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく、しょうが、オレンジ
28	月	胚芽米 鶏のからあげ レタス もずくスープ	スキムミルク 小松菜とレーズンのマフィン	牛乳、鶏もも、もずく、スキムミルク、豆乳	胚芽米、片栗粉、揚げ油、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、植物油	しょうが、レタス、にんじん、青ねぎ、干しぶどう、こまつな
30	水	胚芽米 麻婆豆腐 野菜スープ	スキムミルク ふかしいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク	胚芽米、植物油、ごま油、三温糖、片栗粉、じゃがいも、さつまいも	にんじん、青ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、セロリ、パセリ

## 保育園での給食をスムーズに進めるために

- ・保育園で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことのない食材は、何回か家庭のメニューに取り入れてみましょう。
- ・誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育園だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていきましょう。
- ・朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気が出ないといったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ・食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、保育士や給食職員に相談してください。給食を楽しんで食べることができるよう、保育園の職員みんなで関わっていきます。

# 4月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1 15	火	牛乳 バナナ	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ
2 16 30	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のチャンチャン焼き コーンスープ
3 17	木	牛乳 お菓子	胚芽米 肉豆腐 みそ汁
4 18	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き すまし汁
7 21	月	牛乳 お菓子	胚芽米 生姜焼き みそ汁
8 22	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 麻婆豆腐 中華スープ
9 23	水	牛乳 バナナ	胚芽米 肉じゃが みそ汁
10 24	木	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミトツス煮 野菜スープ
11 25	金	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏のマリネ焼き コーンスープ
14 28	月	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 わかめスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ  
ウエハース かりんとう