

# 4月献立表

## 後期・完了



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、  
 どうぞよろしくお願いたします。

松翠保育園  
 R7年4月1日発行

| 日 | 曜 | 完了食                             |                          | 後期食                                 |                          |
|---|---|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 火 | 胚芽米<br>煮魚(にんじん)<br>みそ汁          | 牛乳<br>バナナ<br>赤ちゃん用菓子     | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>みそ汁          | お茶<br>バナナ<br>赤ちゃん用菓子     |
| 2 | 水 | 胚芽米<br>豆腐と豚肉の煮物<br>野菜スープ        | スキムミルク<br>さつまいもの甘煮       | 全粥または軟飯<br>豆腐と豚肉の煮物<br>野菜スープ        | お茶<br>さつまいもの甘煮           |
| 3 | 木 | 胚芽米<br>肉じゃが<br>みそ汁              | 豆乳<br>オレンジゼリー<br>赤ちゃん用菓子 | 全粥または軟飯<br>肉じゃが<br>みそ汁              | お茶<br>オレンジゼリー<br>赤ちゃん用菓子 |
| 4 | 金 | 胚芽米<br>豚肉とピーマンの炒め煮<br>チゲンサイのスープ | スキムミルク<br>バナナ<br>クラッカー   | 全粥または軟飯<br>豚肉とピーマンの炒め煮<br>チゲンサイのスープ | お茶<br>バナナ<br>クラッカー       |
| 5 | 土 | スープスパゲティ<br>ヨーグルト               | 牛乳<br>赤ちゃん用菓子            | スープスパゲティ<br>ヨーグルト                   | お茶<br>赤ちゃん用菓子            |

| 日  | 曜 | 完了食                                  |                       | 後期食                                       |                       |
|----|---|--------------------------------------|-----------------------|---|-----------------------|
| 7  | 月 | 胚芽米<br>魚のみそ煮(にんじん)<br>小松菜のスープ        | スキムミルク<br>おからケーキ      | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>小松菜のスープ            | お茶<br>おからケーキ(豆乳浸し)    |
| 8  | 火 | 胚芽米<br>ハンバーグ(いんげん、<br>にんじん)<br>野菜スープ | スキムミルク<br>フルーツヨーグルト   | 全粥または軟飯<br>ハンバーグ(いんげん<br>にんじんあん)<br>野菜スープ | お茶<br>フルーツヨーグルト       |
| 9  | 水 | 胚芽米<br>煮魚(にんじん)<br>ほうれん草のスープ         | スキムミルク<br>食パンのさとうあえ   | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>ほうれん草のスープ          | お茶<br>食パンのさとうあえ       |
| 10 | 木 | 胚芽米<br>肉じゃが<br>キャベツのスープ              | 豆乳<br>せんべい<br>かぼちゃポーロ | 全粥または軟飯<br>肉じゃが<br>キャベツのスープ               | お茶<br>せんべい<br>かぼちゃポーロ |
| 11 | 金 | 胚芽米<br>煮魚(にんじん)<br>キャベツのスープ          | お茶<br>小松菜と人参のごは<br>ん  | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>キャベツのスープ           | お茶<br>小松菜と人参のお粥       |
| 12 | 土 | スープスパゲティ<br>オレンジ                     | 牛乳<br>ぶどうパン           | スープスパゲティ<br>オレンジ                          | お茶<br>ぶどうパン<br>(豆乳浸し) |

## 後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**~**1/2**くらいを目安にします。

| 日  | 曜 | 完了食                                 |                          | 後期食                                       |                          |
|----|---|-------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 14 | 月 | 胚芽米<br>とりつくね(にんじん、<br>レタス)<br>野菜スープ | スキムミルク<br>小松菜のケーキ        | 全粥または軟飯<br>とりつくね(にんじ<br>ん、レタスあん)<br>野菜スープ | お茶<br>小松菜のケーキ(豆<br>乳浸し)  |
| 15 | 火 | 胚芽米<br>煮魚(にんじん)<br>かぼちゃのみそ汁         | 牛乳<br>バナナ<br>赤ちゃん用菓子     | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>かぼちゃのみそ汁           | お茶<br>バナナ<br>赤ちゃん用菓子     |
| 16 | 水 | 胚芽米<br>豆腐と豚肉の煮物<br>野菜スープ            | スキムミルク<br>さつまいもの甘煮       | 全粥または軟飯<br>豆腐と豚肉の煮物<br>野菜スープ              | お茶<br>さつまいもの甘煮           |
| 17 | 木 | 胚芽米<br>肉じゃが<br>みそ汁                  | 豆乳<br>オレンジゼリー<br>赤ちゃん用菓子 | 全粥または軟飯<br>肉じゃが<br>みそ汁                    | お茶<br>オレンジゼリー<br>赤ちゃん用菓子 |
| 18 | 金 | 胚芽米<br>豚肉とピーマンの炒め<br>煮<br>チゲンサイのスープ | スキムミルク<br>バナナ<br>赤ちゃん用菓子 | 全粥または軟飯<br>豚肉とピーマンの<br>炒め煮<br>チゲンサイのスープ   | お茶<br>バナナ<br>赤ちゃん用菓子     |
| 19 | 土 | スープスパゲティ<br>ヨーグルト                   | 牛乳<br>オレンジ<br>赤ちゃん用菓子    | スープスパゲティ<br>ヨーグルト                         | お茶<br>オレンジ<br>赤ちゃん用菓子    |

## 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 | 完了食                              |                       | 後期食                                    |                         |
|----|---|----------------------------------|-----------------------|--|-------------------------|
| 21 | 月 | 胚芽米<br>魚のみそ煮(にんじん)<br>小松菜のスープ    | スキムミルク<br>おからケーキ      | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ(にんじん)<br>小松菜のスープ   | お茶<br>おからケーキ<br>(豆乳浸し)  |
| 22 | 火 | 胚芽米<br>ハンバーグ(いんげん、にんじん)<br>野菜スープ | スキムミルク<br>フルーツヨーグルト   | 全粥または軟飯<br>ハンバーグ(いんげん、にんじんあん)<br>野菜スープ | お茶<br>フルーツヨーグルト         |
| 23 | 水 | 胚芽米<br>煮魚(にんじん)<br>ほうれん草のスープ     | スキムミルク<br>食パンのさとうあえ   | 全粥または軟飯<br>白身魚のあんかけ<br>ほうれん草のスープ       | お茶<br>食パンのさとうあえ(豆乳浸し)   |
| 24 | 木 | 胚芽米<br>肉じゃが<br>キャベツのスープ          | スキムミルク<br>きな粉ケーキ      | 全粥または軟飯<br>肉じゃが<br>キャベツのスープ            | お茶<br>きな粉ケーキ(豆乳浸し)      |
| 25 | 金 | 胚芽米<br>とりつくね(きぬさや、にんじん)<br>野菜スープ | 豆乳<br>食パンのフルーツヨーグルトかけ | 全粥または軟飯<br>とりつくね(きぬさや、にんじんあん)<br>野菜スープ | お茶<br>食パンのフルーツヨーグルトかけ   |
| 26 | 土 | スープスパゲティ<br>オレンジ                 | 牛乳<br>ぶどうパン           | スープスパゲティ<br>オレンジ                       | お茶<br>ぶどうパン             |
| 28 | 月 | 胚芽米<br>とりつくね(にんじん、レタス)<br>野菜スープ  | スキムミルク<br>小松菜のケーキ     | 全粥または軟飯<br>とりつくね(にんじん、レタスあん)<br>野菜スープ  | お茶<br>小松菜のケーキ<br>(豆乳浸し) |
| 30 | 水 | 胚芽米<br>豆腐と豚肉の煮物<br>キャベツのスープ      | スキムミルク<br>さつまいもの甘煮    | 全粥または軟飯<br>豆腐と豚肉の煮物<br>キャベツのスープ        | お茶<br>さつまいもの甘煮          |

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

お菓子は下記のいずれか1点  
せんべい ビスケット ウエハース