



令和3年度4月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	15	木	麦ごはん 魚の照り焼き レタス かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 魚 脱脂粉乳	精白米 麦 三温糖 植物油 ビスケット	バナナ しょうが レタス かぼちゃ たまねぎ にん じん 青ねぎ いちご
2	16	30 金	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 オレンジ	牛乳 牛肉 木綿豆 腐 調整豆乳 粉寒 天	精白米 麦 じゃが いも 揚げ油 植物 油 三温糖 クラッカー	オレンジ さやいんげん トマト こまつな にん じん りんご りんごジュ ース
3	17	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 プロセスチーズ 豚肉 削り節 トリン グヨーグルト	干しうどん ごま油 植物油 クッキー	たまねぎ キャベツ もや し にんじん 青ねぎ しょうが
5	19	月	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 いちご	牛乳 豚ひき肉 木 綿豆腐 鶏肉 脱脂 粉乳 調整豆乳 粉 寒天	精白米 麦 植物油 ごま油 三温糖 片 栗粉 せんべい	いちご にんじん 青ね ぎ にんにく しょうが チ ンゲンサイ たまねぎ ホ ールコーン(缶) かぼちゃ
6	20	火	麦ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 パン(缶)	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わかめ 調整豆 乳	精白米 麦 じゃが いも 植物油 三温 糖 サブレ	パンアップル缶 たまね ぎ にんじん 冷凍グリ ンピース はくさい えのき たけ オレンジ
7	21	水	麦ごはん みそ汁 魚の塩焼き トマト ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳 りんご	牛乳 魚 鶏卵 ロ ースハム 脱脂粉乳	精白米 麦 三温糖 植物油 食パン い ちごジャム	りんご だいこん 青ね ぎ トマト ほうれんそう たまねぎ にんじん
8		木	パン ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳 せんべい	牛乳 牛ひき肉 豚 ひき肉 鶏卵 プレ ンヨーグルト	せんべい パン 植 物油 パン粉 じゃが いも 三温糖	たまねぎ さやいんげ ん キャベツ にんじん セ ロリーパセリ みかん缶 黄桃缶
9	23	金	麦ごはん すまし汁 鶏のから揚げ レタス 切干しだいこんの和え物	牛乳 ウエハース	牛乳 わかめ 鶏肉 まぐろ油漬缶 脱 脂粉乳 鶏卵 おか ら	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 小麦粉 パ ター	えのきたけ しょうが レタス 切干しだいこん き ゅうりにんじん
10	24	土	スパゲティ・ナポリタン りんご	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 ベー コン粉チーズ	スパゲティ 植物油 かりんとう	バナナ たまねぎ にん じん ビーマンホールコーン(缶) トマトピューレりんご
12	26	月	麦ごはん 豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 みかん(缶)	牛乳 豚肉 脱脂粉 乳 きな粉	精白米 麦 じゃが いも マーガリン カレ ール すりごま ごま 油 マカロニ 三温糖	みかん缶 たまねぎ に んじん りんご 冷凍グリ ンピース トマトピューレ キャ ベツ きゅうり
13	27	火	麦ごはん 魚の揚げ煮 サラダ菜 かき玉みそ汁	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチ ーズ 白身魚 鶏卵 脱脂 粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 小 麦粉 パター	しょうが サラダ た まねぎ もやし ほうれん そう にんじん バナナ
14	28	水	パン 鶏のパン粉焼き ソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 鶏卵 粉チーズ 調整豆乳 脱脂粉乳	ウエハース パン 粉 マーガリン 植物油 さ つまいも 三温糖 バター	にんじん たまねぎ ビーマンホールコーン(缶) キャベツ パセリ りんご 干 しぶどう
★誕生会★			三食ごはん チキンカツ 春雨のレモン酢和え 花麩とわかめのすまし汁 フライドポテト ゼリー		牛乳 鶏卵 さけ もみのり あおの り 鶏肉 ささ身 わかめ かつお 昆布だし	せんべい 精白米 白ごま 揚げ油 砂糖(三温糖) 春 雨 花麩 ゼリー マーガリン 小麦粉 粉糖	きゅうり にんじん レ モン汁 じゃがいも り んごジュース
22		木		牛乳 せんべい			



入園・進級 おめでとうございます



春の訪れと共に新年度がスタートします。今年も子どもたちがいつでも元気になれるよう、おいしく楽しい給食を提供したいと思ひます。ご家庭では朝食をしっかりとってきてください。朝食は一日の活動源です。体温を上昇させて心身ともに活動力をみなぎらせ、食べ物をかむことで脳の活動力も高めます。朝食をしっかりと食べることで子供たちは楽しく過ごすことが出来ますので、ご協力お願い致します。今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

★ 給食室からのお知らせ ★

- ～毎日持参するもの～
お箸、水筒は毎日持参してきてください。
- ～体調不良について～
体調が優れず、乳製品や油ものを控えるときは登園時に担任までお知らせください。献立を配慮させていただきます。
- ～給食献立表とサンプルの展示について～
「コドモン」にて仮配信致しますのでご確認ください。4月分までは、献立表の配布とサンプルの展示を致しますが、5月より「コドモン」での配信のみになります。よろしくお願ひ致します。

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、食習慣の基礎が作られる時期でもあるため、この時期に良い食習慣を身につけることが重要です。保育園の給食では、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、お友達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」ことを大切にしています。

◆ 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よう。1～2歳児には保育園の給食(午前のおやつ、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。

◆ 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、家庭のメニューに取り入れてみましよう
- 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の大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていましよう
- 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よう