

4月 給食予定献立表

聖フランシスコ保育園
2024年4月



給食だより

2024年4月 聖フランシスコ保育園

| 日 | 曜 | 未満児のみ | 主食 | 副食 | 午後のおやつ |
|----|---|-------|------------|--------------------------------------|--------------|
| | | 午前おやつ | | | |
| 1 | 月 | チーズ | ごはん | 〈入園式・始業式〉 ツナじゃが きゃべつの味噌和え わかめのスープ | 麦茶 うす焼き |
| 2 | 火 | さつまいも | ごはん | ポークカレー ポコットチーズ ごま酢和え | 牛乳 サンドパン |
| 3 | 水 | オレンジ | | ナポリタン ひじきサラダ 油あげのすまし汁 | 牛乳 プレーン焼き菓子 |
| 4 | 木 | バナナ | ごはん | タンドリーチキン 切り干し大根の煮物 スープ | 麦茶 わかめおにぎり |
| 5 | 金 | 大根 | ごはん | 鮭の塩焼き ひじきの煮物 根菜の味噌汁 | 麦茶 フルーツヨーグルト |
| 6 | 土 | チーズ | ごはん | 肉野菜炒め オレンジ 野菜スープ | 牛乳 ビスケット |
| 8 | 月 | さつまいも | ごはん | ローストチキン もやしのナムル なめこ汁 | 麦茶 ごまだれのうす焼き |
| 9 | 火 | 大根 | ゆかりご飯 | レバー味噌ケチャップ和え きゃべつの甘辛和え スープ | 麦茶 しらすおにぎり |
| 10 | 水 | バナナ | ごはん | 春雨のオイスター炒め ゆかり和え 小松菜のスープ | 麦茶 ブルーベリー焼菓子 |
| 11 | 木 | オレンジ | ごはん | さばの照り焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁 | 牛乳 フライドおさつ |
| 12 | 金 | チーズ | ごはん | ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ 高野豆腐のスープ | 牛乳 チーズ焼き菓子 |
| 13 | 土 | オレンジ | ごはん | 肉豆腐炒め ポコットチーズ 野菜スープ | 牛乳 おせんべい |
| 15 | 月 | チーズ | ごはん | ツナじゃが きゃべつの味噌和え わかめのスープ | 麦茶 うす焼き |
| 16 | 火 | さつまいも | ごはん | 〈食育の日〉 ポークカレー ポコットチーズ ごま酢和え | 牛乳 サンドパン |
| 17 | 水 | オレンジ | | ナポリタン ひじきサラダ 油あげのすまし汁 | 牛乳 プレーン焼き菓子 |
| 18 | 木 | バナナ | ごはん | タンドリーチキン 切り干し大根の煮物 スープ | 麦茶 わかめおにぎり |
| 19 | 金 | 大根 | ごはん | 鮭の塩焼き ひじきの煮物 根菜の味噌汁 | 麦茶 フルーツヨーグルト |
| 20 | 土 | チーズ | ごはん | 肉野菜炒め オレンジ 野菜スープ | 牛乳 ビスケット |
| 22 | 月 | さつまいも | ごはん | ローストチキン もやしのナムル なめこ汁 | 麦茶 鮭わかめおにぎり |
| 23 | 火 | バナナ | ごはん | 春雨のオイスター炒め ゆかり和え 小松菜のスープ | 麦茶 ブルーベリー焼菓子 |
| 24 | 水 | チーズ | わかめ ごはん | 〈お誕生日会〉 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 豆腐のスープ | 麦茶 麩のラスク |
| 25 | 木 | オレンジ | ごはん | さばの照り焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁 | 牛乳 フライドおさつ |
| 26 | 金 | 大根 | パン | ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ 高野豆腐のスープ | 牛乳 チーズ焼き菓子 |
| 27 | 土 | オレンジ | ごはん | 肉豆腐炒め ポコットチーズ 野菜スープ | 牛乳 おせんべい |
| 30 | 火 | さつまいも | ごはん | 麻婆豆腐 中華きゅうり 卵スープ | 麦茶 しらすおにぎり |

ご入園、ご進級おめでとうございます。

期待に胸が膨らむ新年度の始まりに際し、子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。だんだんと園生活に慣れることでお友達や先生との食事が待ち遠しくなったり、ほっとする時間になるように願っております。

また、家庭で食べたことのない味や苦手な食べものもあるかもしれませんが、給食はいろいろな食材や料理との出会いを積み重ねる機会と考えています。先生やお友達との関わりの中で少しずつ食材や味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じながら食習慣を身につけていっていただけたらと思います。

【園の給食提供について】

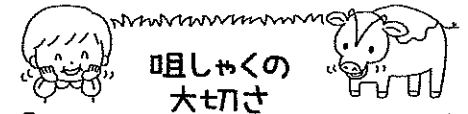
0歳児 → 子どもの様子や月齢に応じてミルクや離乳食を提供

3歳未満児 → 午前のおやつ・昼食(主食・主菜・副菜・汁物)・午後のおやつ

3歳以上児 → 昼食(主食・主菜・副菜・汁物)・午後のおやつ

*お食事エプロン・お手拭きタオル・お箸・スプーン・フォーク・食具ケース・ナフキン・歯ブラシ
コップなどは毎日持ち帰りきれいに洗いましょう。

午前のおやつと昼食と午後のおやつを玄関にあるサンプルケースに展示しています。
お子さんが食べる1食分の目安量や食事内容の参考にご覧ください。
レシピをお聞きになりたい方がいらっしゃいましたら職員にお気軽に声をかけてください。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

【献立紹介】 ごま酢和え (4人分)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|-------|----------|---|
| にんじん | 110g | ① 調味料は合わせておく。 ② にんじん・きゅうり・きゃべつを食べやすい大きさに切る。 ③ にんじん・きゃべつを塩ゆでしてザルにあげ、水気をきる。 ④ 調味料と野菜を和えてできあがり。 ☆きゅうりの代わりにもやしを使ったり、お好みでお試ください。 ☆子どもたちに人気のあるメニューの一つです。 |
| きゅうり | 260g | |
| きゃべつ | 200g | |
| 砂糖 | 大さじ2弱 | |
| 醤油 | 小さじ3・1/2 | |
| 酢 | 小さじ2 | |
| 白すりごま | 大さじ4・1/2 | |

| | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g |
|-------|------|---------|---------|------|----------|------|
| 3歳未満児 | 4月分 | 458 | 16.7 | 12.5 | 219 | 1.6 |
| | 給与目標 | 460 | 17.3 | 12.5 | 210 | 1.6 |
| 3歳以上児 | 4月分 | 548 | 19.7 | 14.8 | 263 | 1.8 |
| | 給与目標 | 550 | 20.1 | 15.0 | 250 | 1.8 |