



4月の献立表



令和3年4月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園

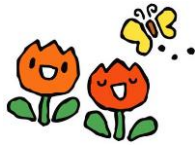
日	献立	おやつ(15時)	体をつくるものになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子を整える食材(緑群)
1日(木)	ごはん、鶏のすき煮、きゅうりのあえもの	フルーツミックス パウムクーヘン	鶏肉、ツナ缶	砂糖、バナナ	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、きゅうり、みかん缶、白桃缶、パイナップル缶
2日(金)	ロールパン、ポークシチュー、ソテー	若菜ごはん	豚肉	じゃが芋、油、上新粉、	人参、玉ねぎ、コーン缶、きゃべつ
3日(土)	きしめん	バナナ おせんべい	油揚げ、花かつお、チーズ	干きしめん	人参、ほうれん草
5日(月)	ごはん、肉じゃが、酢の物	ヨーグルト おせんべい	豚肉、しらす干し、ヨーグルト	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
6日(火)	ロールパン、ツナスパゲッティ、わかめスープ	おふのきな粉 ラスク	ツナ缶、わかめ、きな粉	スパゲッティ、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき草
7日(水)	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物、パイナップル缶	チーズスティック	豆腐、豚肉、バター、粉チーズ	油、砂糖、さつま芋、食パン	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、パイナップル缶
8日(木)	ロールパン、クリームシチュー、ドレッシングあえ	ゆかりごはん	豚肉、スキムミルク、わかめ	じゃが芋、油、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、きゃべつ
9日(金)	ごはん、白身魚の照り焼き、じゃが芋の煮付け	いちごジャムサンド	白身魚	砂糖、じゃが芋、油、食パン	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん
10日(土)	肉うどん	バナナ おせんべい	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、青菜
12日(月)	たきこみごはん、みそ汁、オレンジ	蒸しパン	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	じゃが芋、小麦粉、砂糖	人参、しめじ、さやえんどう、玉ねぎ、オレンジ
13日(火)	ごはん、白身魚の竜田揚げ、おひたし、パイナップル缶	おにまんじゅう	白身魚、花かつお	片栗粉、油、小麦粉、さつま芋、砂糖	しょうが、きゃべつ、人参、ほうれん草、パイナップル缶
14日(水)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付け	焼きそば	豆腐、鶏肉、ツナ缶	ごま油、砂糖、中華麺	大根、人参、えのき草、ねぎ、南瓜
15日(木)	ロールパン、ポークシチュー、ソテー	若菜ごはん	豚肉	じゃが芋、油、上新粉、	人参、玉ねぎ、コーン缶、きゃべつ
16日(金)	ごはん、鶏のすき煮、きゅうりのあえもの	フルーツミックス パウムクーヘン	鶏肉、ツナ缶	砂糖、バナナ	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、きゅうり、みかん缶、白桃缶、パイナップル缶
17日(土)	きしめん	バナナ おせんべい	油揚げ、花かつお、チーズ	干きしめん	人参、ほうれん草
19日(月)	ごはん、肉じゃが、酢の物	ヨーグルト おせんべい	豚肉、しらす干し、ヨーグルト	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
20日(火)	ロールパン、ツナスパゲッティ、わかめスープ	おふのきな粉 ラスク	ツナ缶、わかめ、きな粉	スパゲッティ、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき草
21日(水)	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物、パイナップル缶	チーズスティック	豆腐、豚肉、バター、粉チーズ	油、砂糖、さつま芋、食パン	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、パイナップル缶
22日(木)	ロールパン、クリームシチュー、ドレッシングあえ	ゆかりごはん	豚肉、スキムミルク、わかめ	じゃが芋、油、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、きゃべつ
23日(金) 誕生会	チキンライス、スープ、オレンジ	りんごマフィン	鶏肉、豆腐、卵、牛乳	ホットケーキミックス	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース、人参、あさつき、オレンジ、りんご
24日(土)	肉うどん	バナナ おせんべい	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、青菜
26日(月)	たきこみごはん、みそ汁、オレンジ	蒸しパン	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	じゃが芋、小麦粉、砂糖	人参、しめじ、さやえんどう、玉ねぎ、オレンジ
27日(火)	ごはん、白身魚の照り焼き、じゃが芋の煮付け	いちごジャムサンド	白身魚	砂糖、じゃが芋、油、食パン	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん
28日(水)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付け	焼きそば	豆腐、鶏肉、ツナ缶	ごま油、砂糖、中華麺	大根、人参、えのき草、ねぎ、南瓜
30日(金)	ごはん、鶏のすき煮、きゅうりのあえもの	フルーツミックス パウムクーヘン	鶏肉、ツナ缶	砂糖、バナナ	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、きゅうり、みかん缶、白桃缶、パイナップル缶

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





給食だより



令和3年度 4月号

社会福祉法人 中日会
J-スカイ保育園

理事長・園長 山田 茂樹
新島 里美 森山 まさみ

ご入園・ご進級おめでとうございます

新入園児のお友達を迎え、J-スカイ保育園での新しい生活が始まります。初めは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。今年度も旬の食材を使った給食・おやつを提供、状況をみながらにはなりますが、食育やクッキングも計画していきたいと思っています。安心でおいしい給食を提供できるよう、頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



保育園での食事について

<乳幼児の食事の役割>

子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えます。

保育園では、お友達と楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身に付けていきます。

給食とおやつ、そしてなにより朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。

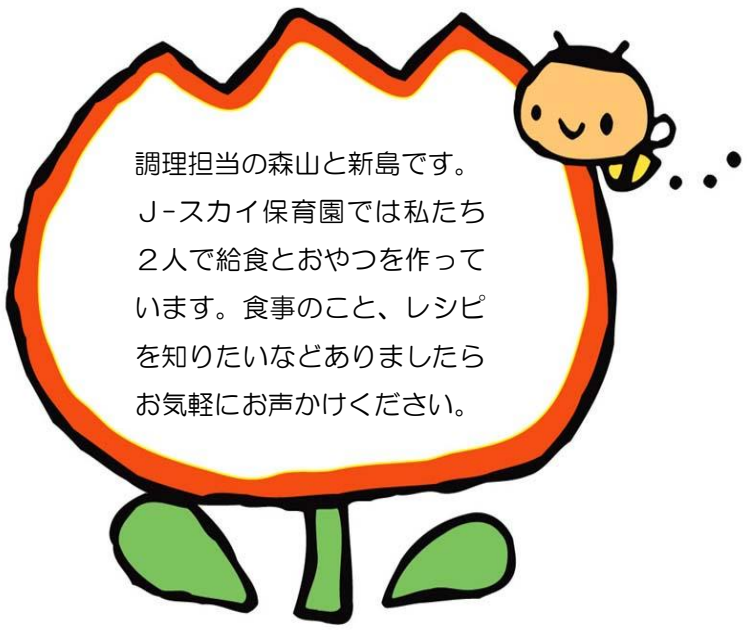
保育園の食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。

<J-スカイ保育園の食事>

本園の給食は名古屋市の献立を使用し、毎月2週間サイクルです。子どもたちは初めての食べ物にはなかなか手が出ませんが、繰り返すことで慣れて食べられるよう促すためです。おやつは園独自で考え、手作りを心がけています。食育活動として3歳児以上からクッキングや野菜の栽培も行なっています。

主な食育活動例

- ・クレープ
- ・手巻き寿司
- ・もちもちチーズパン
- ・フルーツサンド
- ・パンピザ
- ・クッキー
- ・ピーマン・トマト等の栽培



調理担当の森山と新島です。
J-スカイ保育園では私たち2人で給食とおやつを作っています。食事のこと、レシピを知りたいなどありましたらお気軽にお声かけください。