



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 E・スカイ幼児園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナV

日	曜日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子をととのえる食材(緑群)
1	木	ロールパン、ツナスパゲッティ、わかめスープ	卵雑炊	ツナ缶、わかめ、卵	ロールパン、スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき茸、あさつき
2	金 入園式	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	マフィン	豆腐、鶏肉、牛乳、卵、バター	ごま油、砂糖、ホットケーキミックス	大根、人参、えのき茸、ねぎ、南瓜
3	土	きしめん	チーズ雪の宿	油揚げ、花かつお、チーズ	(乾)きしめん	人参、ほうれん草
5	月	ごはん、肉じゃが、酢の物	ココアフレンチトースト	豚肉、しらす干し、牛乳	じゃが芋、油、砂糖、食パン、純ココア	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
6	火	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物	コーンボール	豆腐、豚肉、牛乳	油、砂糖、さつま芋、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、クリームコーン缶
7	水	鶏のすき煮丼、きゅうりのあえもの、りんご	クッキー	鶏肉、ツナ缶、バター	油、砂糖、薄力粉	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、もやし、干しいたげ、きゅうり、りんご
8	木	ロールパン、クリームシチュー、ドレッシングあえ	鮭ごはん	豚肉、牛乳、わかめ、鮭フレーク	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり
9	金	ごはん、竜田揚げ、おひたし、パイン缶	焼きそば	カラスカレイ、花かつお、豚肉	片栗粉、油、中華麺	生姜、キャベツ、人参、ピーマン、ほうれん草、パイン缶、玉ねぎ
10	土	肉うどん	ヨーグルトハッピーターン	豚肉、ヨーグルト	(乾)うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草
12	月	ごはん、魚の照焼き、じゃが芋の煮付、オレンジ	人参蒸しパン	カラスカレイ、牛乳	じゃが芋、油、砂糖、ホットケーキミックス	生姜、玉ねぎ、人参、さやいんげん、オレンジ
13	火	ごはん、ポークシチュー、ソテー	小倉サンド	豚肉、小豆	じゃが芋、油、上新粉、食パン	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ
14	水	まぜごはん、みそ汁、バナナ	コーンフレーク	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	油、じゃが芋、コーンフレーク	人参、しめじ、さやえんどう、玉ねぎ、バナナ
15	木	ロールパン、ツナスパゲッティ、わかめスープ	卵雑炊	ツナ缶、わかめ、卵	ロールパン、スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき茸、あさつき
16	金	カレーライス、ツナのあえもの、バナナ	マフィン	豚肉、ツナ缶、牛乳、卵、バター	じゃが芋、砂糖、カレールウ、油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、グリーンピース、バナナ
17	土	きしめん	チーズぼたぼた焼き	油揚げ、花かつお、チーズ	(乾)きしめん	人参、ほうれん草
19	月	ごはん、肉じゃが、酢の物	マカロニきな粉	豚肉、しらす干し、きな粉	じゃが芋、油、砂糖、マカロニ	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
20	火	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物	ドーナツ	豆腐、豚肉、ヨーグルト	油、砂糖、さつま芋、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜
21	水	鶏のすき煮丼、きゅうりのあえもの、りんご	抹茶クッキー	鶏肉、ツナ缶、バター	油、砂糖、薄力粉	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、もやし、干しいたげ、きゅうり、りんご
22	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、牛乳、わかめ	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり
23	金 誕生会	チキンライス、スープ、パイン缶	誕生日ケーキ	鶏肉、豆腐、牛乳、卵、バター、生クリーム	油、ホットケーキミックス、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、人参、グリーンピース、あさつき、パイン缶
24	土	肉うどん	ヨーグルトばりんこ	豚肉、ヨーグルト	(乾)うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草
26	月	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	ココアフレンチトースト	カラスカレイ、牛乳	砂糖、じゃが芋、油、食パン、純ココア	生姜、玉ねぎ、人参、さやいんげん
27	火	ごはん、ポークシチュー、ソテー	コーンフレーク	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ
28	水	まぜごはん、みそ汁、バナナ	お好み焼き	鶏肉、油揚げ、赤みそ、豚肉	油、じゃが芋、薄力粉	人参、しめじ、さやえんどう、玉ねぎ、バナナ、キャベツ
30	金	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	フライドポテト	豆腐、鶏肉	ごま油、砂糖、油、フライドポテト	大根、人参、えのき茸、ねぎ、南瓜

★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ことがありますが、ご了承下さい。
 ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。4月7・16・21日の給食、1・15日のおやつは非常食の安心米を使用します。





離乳食 4月の献立表



令和3年4月1日発行 E・スカイ幼児園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナⅦ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.15	① さつま芋	② 人参	①	②	おかかごはん
	ツナ缶	じゃが芋	さつま芋、ツナ缶、玉ねぎ	人参、じゃが芋、わかめ	
パン	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	
2.30	① 豆腐	② 人参	①	①	蒸しパン
	大根	鶏肉	豆腐、大根、南瓜	人参、鶏肉、ほうれん草	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
5.19	① じゃが芋	② ほうれん草	①	②	5食パン 19.マカロニ
	しらす干し	玉ねぎ	じゃが芋、しらす干し、きゅうり	ほうれん草、玉ねぎ、豚肉	
ごはん	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
6.20	① 豆腐	② 人参	①	②	パンケーキ
	さつま芋	玉ねぎ	豆腐、さつま芋、ブロッコリー	人参、玉ねぎ、豚肉	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	
7.21	① 南瓜	② 大根	①	②	ビスケット
	白菜	鶏肉	南瓜、白菜、ツナ缶	大根、鶏肉、きゅうり	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
8.22	① じゃが芋	② ほうれん草	①	②	鮭ごはん
	キャベツ	玉ねぎ	じゃが芋、キャベツ、ブロッコリー	ほうれん草、玉ねぎ、豚肉	
パン	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
9.30	① 白身魚	② ブロッコリー	①	②	ヨーグルト
	さつま芋	キャベツ	白身魚、さつま芋、おふ	ブロッコリー、キャベツ、人参	
ごはん	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	だし、みそ	コンソメ、ケチャップ	
12.26	① 白身魚	② 人参	①	②	12.蒸しパン 26.食パン
	南瓜	じゃが芋	白身魚、南瓜、ほうれん草	人参、じゃが芋、大根	
ごはん	コンソメ	だし、しょうゆ	コンソメ	だし、しょうゆ	
13.27	① じゃが芋	② 人参	①	②	ヨーグルト
	玉ねぎ	キャベツ	じゃが芋、玉ねぎ、ブロッコリー	人参、キャベツ、豚肉	
ごはん	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	
14.28	① さつま芋	② 大根	①	②	ウエハース チーズ
	鶏肉	玉ねぎ	さつま芋、鶏肉、南瓜	大根、玉ねぎ、ほうれん草	
ごはん	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	だし、しょうゆ	コンソメ、ケチャップ	
16	① じゃが芋	② 人参	①	②	蒸しパン
	玉ねぎ	ツナ缶	じゃが芋、玉ねぎ、豚肉	人参、ツナ缶、きゅうり	
ごはん	だし、しょうゆ	だし、みそ	だし、しょうゆ	だし、みそ	
23	① 豆腐	② ほうれん草	①	②	パンケーキ
	人参	鶏肉	豆腐、人参、大根	ほうれん草、鶏肉、玉ねぎ	
ごはん	だし、みそ	コンソメ	だし、みそ	コンソメ	

★1歳を目安に15:00のおやつを提供致します。開始日は、栄養士・保育士とご相談下さい。
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。
★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承下さい。



社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹
令和3年度4月号 E-スカイ幼稚園 角屋真由 高橋奈津美

ご入園・ご進級おめでとございます！

すっかり春の陽気になり、新年度が始まりました。子どもたちは新しい環境で楽しみや不安をたくさん感じていると思います。私たち栄養士は、旬の食材を使った給食・おやつを提供、食べることが大好きな子に育て貰えるよう頑張っていきたいと思います。また、お子様の食についてのお悩みやご相談がありましたら、お気軽にお声掛けください。

～E-スカイ幼稚園の給食について～

- ◆給食室は4階にあり、栄養士が毎日の給食とおやつを作っています。
- ◆給食は名古屋市の献立を使用し、毎月2週間サイクルとなっています。
子どもは、初めての食べ物にはなかなか手が出ませんが、繰り返し食べることで、慣れて食べられるように促すためです。
- ◆おやつは園独自で考え、手作りを心掛けています。
- ◆離乳食は生後7～8か月頃を目安に中期食から個別対応で提供しています。
後期食を経て、約1歳頃からおやつが始まり、お子様の様子を見て普通食に移行していきます。
- ◆0～1歳児クラスはスプーンやフォークを使って食事をする練習を始めます。
2歳児クラスになると、年明け頃からおはしを使って食事をする練習を始めます。
幼児クラスでは毎日お箸を使って給食を食べます。苦手なものに挑戦したり、給食にどんな食材が入っているかなどのお話をしながら楽しく給食の時間を過ごしています。
- ◆幼児クラスでは、毎月クッキングを行っています。子どもたちの興味のあるおやつや行事食を一緒に作ります。(現在、新型コロナウイルス感染予防のため、内容については検討中です。)



～1日に必要な栄養量～

乳児は約925kcal 幼児は約1275kcalが1日に必要とされています。

園の食事では、給食+おやつで1日に必要な栄養量のうち、乳児では約50%、幼児では約45%を摂取することが目安とされています。

園での食事だけでは1日に必要な分を摂取できません。ご家庭で朝食と夕食もしっかり食べましょう。



◆スティックメロンパン◆

<材料>食パン(10枚切)3枚分

- | | | | |
|------|-----|---------|------|
| ・食パン | 3枚 | ・卵 | 1/4個 |
| ・バター | 30g | ・薄力粉 | 40g |
| ・砂糖 | 20g | ・グラニュー糖 | 4g |

<作り方>

- ①溶かしたバターに砂糖を入れ、混ぜる。
- ②①に卵を混ぜ、さらに薄力粉を混ぜる。
- ③②を食パンに塗り、グラニュー糖を振る。
- ④オーブン170℃9分焼き、食べやすい大きさに切ったら完成♪

人気のおやつメニューです！
ご家庭でも作ってみてください！