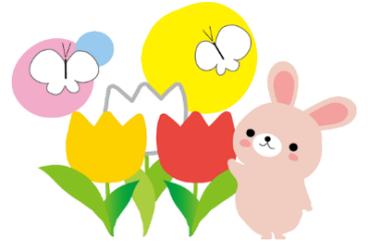


## 4月 給食だより

エンジェル保育園 令和3年度 山田知佳 川島沙彩 高山まりな

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度になり、新しい環境や新しいお友だちを楽しみにしていたり、緊張している子もいると思います。「給食が大好き!」「おやつ時間が楽しみ♪」と子どもたちに思ってもらえるよう、安心・安全な給食とおやつを提供に努めていきますのでよろしくお願いいたします。



### 乳幼児の食事のとり方と摂取量の目安

子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要です。しかし、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。保育園の食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満ではおよそ50%、3歳以上ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。

### エンジェル保育園の給食について

エンジェル保育園の給食は、名古屋市の献立を基本とし、毎月2週間サイクルで提供しています。2週間サイクルで給食を提供する意味は、初めて食べるものになかなか手が出ない子どもでも、繰り返し食べる事で食材や味に慣れて食べられるよう促す為です。おやつは既製品の物ではなく、手作りを基本としています。離乳食やアレルギー対応食は一人ひとりに合った給食を提供できるよう、保護者の方とクラス担任と栄養士で確認を取りながら進めていきます。

### 玄関に献立ボードと給食の写真が貼ってあります

登園した時に「今日は、どんな給食かな〜?」とお子さまと見てみてください。また、お迎えの時間には当日に食べた給食の写真が掲示してあります。写真を見ながら「今日の給食には何が入ってた?」「今日の給食は何がおいしかった?頑張って食べられた野菜はあったかな?」など聞いてあげてください。きっとお子さまから色々な話がでてくるとと思います。給食やおやつで気になることや知りたいレシピなどありましたら、栄養士や担任にお声がけください。



### 4月のおやつレシピ 人参蒸しパン



<材料> 子ども3人分

ホットケーキミックス…80g

牛乳…55g

砂糖…小さじ2

人参…1/4本

<作り方>

① 人参の皮をむいてすりおろす。

② ホットケーキミックス、砂糖、牛乳を混ぜる。

③ ②に人参を加えてさらに混ぜる。

④ カップなどに生地をいれ15分ほど蒸して完成。



# 4月の献立



令和3年4月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日		体を作るものになる	エネルギーのものになる	体の調子をととのえる
1(木) 15(木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ
	酢の物	しらす		きゅうり、みかん缶
	(おやつ) 1日 コーンボール、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、油	クリームコーン缶
ごはん	15日 ドーナツ、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	
2(金) 30(金)	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ
	ソテー			コーン缶、キャベツ
	(おやつ) 2日 ビザトースト、牛乳	チーズ、牛乳	食パン	ピーマン、コーン缶
ごはん	30日 マカロニきな粉、牛乳	きな粉、牛乳	マカロニ、砂糖	
3(土)	カレーライス	豚肉	じゃが芋、カレールウ、油	人参、玉ねぎ
	チーズ	チーズ、牛乳		
	(おやつ) ハッピーターン、ヨーグルト、お茶	ヨーグルト	ハッピーターン	
ごはん				
5(月) 19(月)	けんちん汁	豆腐、鶏肉	ごま油	大根、人参、えのき茸、ねぎ
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	(おやつ) 5日 マカロニきな粉、牛乳	きな粉、牛乳	マカロニ、砂糖	
ごはん	19日 スイートポテト、牛乳	牛乳	さつま芋、バター、砂糖	
6(火) 20(火)	クリームシチュー	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ
	ドレッシング和え	わかめ	砂糖	キャベツ
	パン (おやつ) 菜飯ごはん、牛乳	牛乳	米	菜飯の素
ごはん				
7(水) 21(水)	煮魚	メカジキ	砂糖	生姜
	じゃが芋の煮付		じゃが芋、油、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん
	(おやつ) 7日 人参蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	人参
ごはん	21日 ココア蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、純ココア、砂糖	
8(木) 22(木)	たきこみごはん	鶏肉、油揚		人参、しめじ、さやえんどう
	みそ汁	赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ
	りんご			りんご
ごはん	(おやつ) フレンチトースト、牛乳	牛乳	食パン、バター、砂糖	
9(金) 23(金)	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ
	きゅうりのあえもの	ツナ缶		きゅうり
	(おやつ) ホットケーキ、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、バター	
ごはん				
10(土) 24(土)	肉うどん	豚肉	干うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草
	(おやつ) 10日 ソーセージパイ、牛乳	ウイニー、牛乳	パイシート	
	麺 24日 ハートパイ、牛乳	牛乳	パイシート、砂糖	
ごはん				
12(月) 26(月)	炒り豆腐	豆腐、豚肉	油、砂糖	人参、玉ねぎ、チンゲン菜
	さつま芋の煮物		さつま芋、砂糖	
	(おやつ) クッキー、牛乳	牛乳	バター、砂糖、小麦粉	
ごはん				
13(火) 27(火)	ツナスパゲッティ	ツナ缶	スパゲッティ、油	人参、玉ねぎ、ピーマン
	わかめスープ	わかめ		えのき茸
	パン (おやつ) 鮭ごはん、牛乳	鮭フレーク、牛乳	米	
ごはん				
14(水)	魚の照焼	メカジキ	砂糖	生姜
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、ほうれん草
	バナナ			バナナ
ごはん	(おやつ) 苺フルーチェ、お茶	牛乳	苺フルーチェ	
16(金)	チキンライス	鶏肉		人参、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース
	スープ	豆腐		ねぎ
	オレンジ			オレンジ
ごはん	(おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	卵、牛乳	ホットケーキミックス、バター、砂糖、生クリーム	黄桃缶
ごはん				
17(土)	きしめん	油揚、花かつお	干きしめん	人参、ほうれん草
	麺 (おやつ) ジャムサンド、牛乳	牛乳	食パン、苺ジャム	
	ごはん			
28(水)	竜田揚げ	メカジキ	片栗粉、油	生姜
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、ほうれん草
	パイン缶			
ごはん	(おやつ) 桃フルーチェ、お茶	牛乳	桃フルーチェ	

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えしたメニューを提供しています。

★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。



# 離乳食 4月の献立表



令和3年4月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.15	① じゃが芋、玉ねぎ	② しらす、人参	① じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草	② しらす、人参、きゅうり	蒸しパン
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、醤油	だし、醤油	
2.30	① ブロッコリー、玉ねぎ	② キャベツ、さつま芋	① ブロッコリー、玉ねぎ、豚肉	② キャベツ、さつま芋、大根	2.ハイハイ 30.マカロニ
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
5.19	① 鶏肉、人参	② 南瓜、ほうれん草	① 鶏肉、人参、大根	② 南瓜、ほうれん草、ブロッコリー	5.マカロニ 19.ふかし芋
ごはん	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	
6.20	① じゃが芋、ブロッコリー	② キャベツ、人参	① じゃが芋、ブロッコリー、豚肉	② キャベツ、人参、わかめ	おかかごはん
パン	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
7.21	① 白身魚、ほうれん草	② じゃが芋、人参	① 白身魚、ほうれん草、さつま芋	② じゃが芋、人参、玉ねぎ	ウエハース
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
8.22	① 鶏肉、南瓜	② 大根、玉ねぎ	① 鶏肉、南瓜、ほうれん草	② 大根、おふ、玉ねぎ	食パン
ごはん	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	
9.23	① 白菜、人参	② さつま芋、ツナ	① 白菜、人参、大根	② さつま芋、ツナ、きゅうり	ホットケーキ
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
12.26	① 豆腐、ほうれん草	② さつま芋、玉ねぎ	① 豆腐、ほうれん草、じゃが芋	② さつま芋、玉ねぎ、大根	卵ボーロ
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
13.27	① 人参、ブロッコリー	② ツナ、大根	① 人参、ブロッコリー、マカロニ	② ツナ、大根、わかめ	鮭ごはん
パン	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	
14.28	① 白身魚、人参	② キャベツ、ブロッコリー	① 白身魚、人参、南瓜	② キャベツ、ブロッコリー、おふ	ハイハイ
ごはん	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	
16	① 豆腐、じゃが芋	② 人参、南瓜	① 豆腐、じゃが芋、ほうれん草	② 人参、南瓜、大根	チーズ
ごはん	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	
土曜日	①うどん ほうれん草、人参		①うどん ほうれん草、人参、さつま芋		3.ヨーグルト 10.24. ビスケット 17.食パン
うどん	だし、醤油		だし、醤油		

★1歳を目安に15:00のおやつを提供致します。  
★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。