

給食だより 4月号



ひろた まみこ・かとう みさこ



ご入園、ご進級おめでとうございます。
新しくルナに入園するお友だちも、進級するお友だちも、
4月から新たなスタートですね。
一年間を通して、行事食や給食、おやつを提供します。
食べることは、元気をつくる源です。楽しく、美味しく
安心安全に提供できるように頑張ります。
よろしくお願いします。



☆食育☆

行事食、クッキングや三色の栄養素の色分けなど、
給食やおやつで使用する献立を実際に一緒に作ったり、
見たり、考えたりすることで、食に興味を持てるように
工夫しています。

旬の野菜や果物を提供することで、食材に触れて味や
触感を知り、食育にもつながると考えています。
将来につながる「食」の楽しさを伝えていきたいです。

☆春の旬の食材☆

旬の食材は、栄養価も高く、値段や環境にも
やさしいです。現代、一年中を通して、スーパーなどで
売られていますが、味も旬のものは美味しいです。

給食の役割とは??

子どもの成長にとって、バランスの良い栄養素
は必要不可欠です。

しかし、大人と比べて、子どもの胃は小さく、消
化機能も未熟なので、3回の食事だけでなく、お
やつも大切な食事と考えています。

他にも、お友だちと楽しく食事をすることで
コミュニケーションが取れたり、食に興味を持つ
きっかけにもなります。

また、何よりご家庭の朝食や夕食は生活リズム
を整える基盤になります。

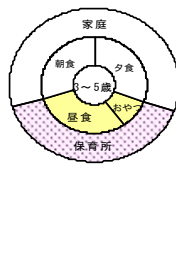
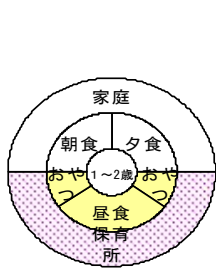
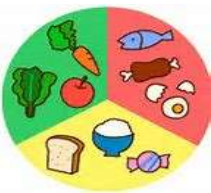


☆保育園の給与栄養量の目安☆



◆保育園の食事では、1日に必要な必要量のうち、3歳未満児
では、約50%、3歳以上では約45%を摂取できることを
目安にしています。

◆献立は、毎月2週間サイクルです。
子どもたちは、初めての食材になかなか手を出しにくいことも
多く、繰り返すことで慣れて食べられるように促すためです。



アスパラ



ビタミン・ミネラルが豊富。
アスパラギン酸というアミノ酸も
豊富で、疲労回復に
効果があります。
サラダでも炒め物でも
使える万能食材です。

※4月~6月に給食・おやつで
アスパラ・もずくを提供する予定です。
まだ、食べたことのないお子さまは、
ご家庭で試していただくようお願いいたします。

☆ジャム蒸しパン☆



☆材料☆ (4人分) (一人分…約70カロリー)

ホットケーキミックス 150g
豆乳 150cc
さとう 15g
油 5g
お好みのジャム 20g



☆作り方☆

- ①材料を全部さっくり混ぜる。
カップに流し入れる。
- ②蒸し器、またはレンジで蒸す。



☆市販のお菓子は、砂糖や添加物、塩分が多いものが多いです。
手作りおやつは、甘さなど調整しやすいので、おすすめです。
ぜひ、ご家庭でも!!



☆離乳食☆



母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物と出会い、
上手に食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。

厨房職員と保育士間で連携し、ご家庭の様子も
伺いながら、喫食状況を見ながら、消化・吸収
の発達に合わせて、少しずつ進めていきます。

ご家庭で迷うことがあれば、いつでも
ご相談ください。





4月のこんだて

令和3年4月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	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)	ごはん、鶏のすき煮 きゅうりの和え物	牛乳 みたらし団子	鶏肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	さとう、白玉粉、上新粉	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、きゅうり
2 (金)	ツナスパゲッティー、わかめスープ	牛乳 ホットドック	ツナ缶、わかめ、ウインナー 牛乳	スパゲッティー、油、ロールパン	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき、キャベツ
3 (土) 入園式	きしめん、チーズ	お茶 ヨーグルト おせんべい	油揚げ、花かつお、チーズ ヨーグルト	きしめん、おせんべい	人参、ほうれん草
5 (月)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	牛乳 バナナ豆乳パンケーキ	豆腐、鶏肉、豆乳、牛乳	ごま油、さとう、小麦粉	大根、人参、えのき、白ネギ、南瓜、バナナ
6 (火)	ごはん、魚の竜田揚げ、おひたし パイン缶	牛乳 りんごゼリー おせんべい	白身魚、花かつお、ゼラチン 牛乳	片栗粉、油、おせんべい	しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、りんごジュース
7 (水)	ごはん、肉じゃが、酢の物	牛乳 ラスク	鶏肉、しらす干し、バター 牛乳	じゃが芋、さとう、食パン	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
8 (木)	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物	お茶 ヨーグルト おせんべい	豆腐、豚肉、ヨーグルト	油、さとう、さつま芋、おせんべい	玉ねぎ、人参、チンゲン菜
9 (金)	ごはん、ポークシチュー、ソテー	牛乳 コーン蒸しパン	豚肉、豆乳、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、さとう	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ
10 (土)	肉うどん	牛乳 バナナ おせんべい	豚肉、牛乳	乾うどん、おせんべい	人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ
12 (月)	食パン、クリームシチュー ドレッシング和え	牛乳 焼きおにぎり	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、さとう 食パン	人参、玉ねぎ、キャベツ
13 (火)	ごはん、鶏のすき煮 きゅうりの和え物	牛乳 ドーナツ	鶏肉、ツナ缶、豆腐 牛乳	さとう、小麦粉	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、きゅうり
14 (水)	ごはん、煮魚 じゃが芋の煮物	牛乳 スイートポテト	白身魚、豆乳、牛乳	さとう、じゃが芋、油、さつま芋 おせんべい (ナビスコ リッツ)	しょうが、玉ねぎ、人参、いんげん
15 (木)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	お茶 フルーチェ おせんべい	豆腐、鶏肉、牛乳	ごま油、さとう、おせんべい	大根、人参、えのき、白ネギ、南瓜、フルーチェ
16 (金)	まぜごはん、みそ汁、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	鶏肉、油揚げ、赤みそ 牛乳	じゃが芋、食パン、いちごジャム	人参、しめじ、いんげん、玉ねぎ、オレンジ
17 (土)	きしめん、チーズ	牛乳 フルーツゼリー おせんべい	油揚げ、花かつお、チーズ カップゼリー、牛乳	きしめん、おせんべい	人参、ほうれん草
19 (月)	ごはん、ポークシチュー、ソテー	牛乳 バナナ豆乳パンケーキ	豚肉、豆乳、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ バナナ
20 (火)	ごはん、魚の竜田揚げ、おひたし パイン缶	牛乳 ブドウゼリー おせんべい	白身魚、花かつお、ゼラチン 牛乳	片栗粉、油、おせんべい	しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、ブドウジュース
21 (水)	ごはん、肉じゃが、酢の物	牛乳 ラスク	鶏肉、しらす干し、バター	じゃが芋、さとう、食パン	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
22 (木)	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物	お茶 ヨーグルト おせんべい	豆腐、豚肉、ヨーグルト	油、さとう、さつま芋、おせんべい	玉ねぎ、人参、チンゲン菜
23 (金) 誕生日会	チキンライス、スープ、オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	鶏肉、豆腐 豆乳ホイップクリーム、牛乳	小麦粉、さとう	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース水煮、人参 万能ねぎ、オレンジ、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
24 (土)	肉うどん	牛乳 バナナ おせんべい	豚肉、牛乳	乾うどん、おせんべい	人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ
26 (月)	食パン、クリームシチュー ドレッシング和え	牛乳 焼きおにぎり	豚肉、スキムミルク、わかめ 牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、さとう 食パン	人参、玉ねぎ、キャベツ
27 (火)	ごはん、鶏のすき煮 きゅうりの和え物	牛乳 ポテト	鶏肉、ツナ缶、豆腐 牛乳	さとう、白玉粉、上新粉 フライドポテト	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、きゅうり
28 (水) 子どもの日 の会	ごはん、煮魚 じゃが芋の煮物	牛乳 かしわもち	白身魚、小豆、牛乳	さとう、じゃが芋、油、上新粉	しょうが、玉ねぎ、人参、いんげん
30 (金)	まぜごはん、みそ汁、オレンジ	牛乳 コーン蒸しパン	鶏肉、油揚げ、赤みそ、豆乳 牛乳	じゃが芋、小麦粉、さとう 油	人参、しめじ、いんげん、玉ねぎ オレンジ、コーン缶

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)
 * 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しますので上記のメニューとことなる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

