



4月の献立表



令和4年4月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

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)	体の調子を整える食材(緑群)
1日(金)	ごはん、肉じゃが、白みそ汁	焼きそば	豚肉、わかめ、白みそ、ツナ缶	じゃが芋、砂糖、やきそば麺	人参、玉ねぎ、大根、あさつき、きゃべつ
4日(月)	食パン、クリームシチュー、きゅうりのあえもの	ゆかりごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり
5日(火)	ごはん、みそけんちん汁、じゃこ炒め	蒸しパン	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し、卵、牛乳	砂糖、ホットケーキミックス、バター	大根、人参、ねぎ、ほうれん草
6日(水)	ごはん、チャンプルー、すまし汁	ヨーグルトクッキー	豆腐、豚肉	砂糖、焼麴	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、えのき、みつば
7日(木)	ロールパン、ツナスパゲティ、ドレッシング和え	若菜ごはん	ツナ缶、わかめ	スパゲッティ、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ
8日(金)	ごはん、煮魚、じゃがいもの煮付け、りんご	スコーン	白身魚、牛乳	砂糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、バター	しょうが、玉ねぎ、人参、さやえんどう
11日(月)	ごはん、ボークシチュー、ソテー、オレンジ	いちごジャムサンド	豚肉	じゃが芋、上新粉、食パン、いちごジャム	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン缶、オレンジ
12日(火)	ごはん、竜田揚げ、ごまあえ、パイン缶	みかんヨーグルトおせんべい	白身魚、プレーンヨーグルト	片栗粉、油、すりごま、砂糖	しょうが、きゃべつ、人参、ほうれん草、パイン缶、みかん缶
13日(水)	マーボー丼、南瓜煮付け	じゃこトースト	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、しらす	砂糖、片栗粉、食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、南瓜
14日(木)	ごはん、鶏のすき煮、酢の物	おふのラスク	鶏肉	砂糖、春雨、焼麴、バター	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、きゅうり、みかん缶
15日(金)	ごはん、肉じゃが、白みそ汁	焼きそば	豚肉、わかめ、白みそ、ツナ缶	じゃが芋、砂糖、やきそば麺	人参、玉ねぎ、大根、あさつき、きゃべつ
18日(月)	食パン、クリームシチュー、きゅうりのあえもの	ゆかりごはん	豚肉、スキムミルク、ツナ缶	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり
19日(火)	ごはん、みそけんちん汁、じゃこ炒め	蒸しパン	豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす干し、卵、牛乳	砂糖、ホットケーキミックス、バター	大根、人参、ねぎ、ほうれん草
20日(水)	ごはん、チャンプルー、すまし汁	ヨーグルトクッキー	豆腐、豚肉	砂糖、焼麴	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、えのき、みつば
21日(木)	ロールパン、ツナスパゲティ、ドレッシング和え	若菜ごはん	ツナ缶、わかめ	スパゲッティ、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ
22日(金) 誕生会	ツナピラフ、スープ、パイン缶	ココアバナナケーキ	ツナ缶、豆腐、牛乳	砂糖、ホットケーキミックス、バター、バナナ	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ、あさつき、パイン缶
25日(月)	ごはん、ボークシチュー、ソテー、オレンジ	いちごジャムサンド	豚肉	じゃが芋、上新粉、食パン、いちごジャム	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン缶、オレンジ
26日(火)	ごはん、煮魚、じゃがいもの煮付け、りんご	スコーン	白身魚、牛乳	砂糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、バター	しょうが、玉ねぎ、人参、さやえんどう
27日(水)	マーボー丼、南瓜煮付け	じゃこトースト	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、しらす	砂糖、片栗粉、食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、南瓜
28日(木) 子どもの日の会	ごはん、鶏のすき煮、酢の物	かしわもち乳酸菌飲料	鶏肉	砂糖、春雨、焼麴、バター	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、きゅうり、みかん缶

★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4年度 4月号

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹
J-スカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

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日々だと思います。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、そして子ども一人ひとりの“食べる力”を育てていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



<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、消化機能も発達の途中です。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、お友だち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、望ましい食習慣をみに着けていきます。

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・保育ルームルナⅧ喜多山の食事>

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。

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・保育ルームルナⅧ喜多山では私たち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をかけてください。

