

令和4年 4月分 さくら保育園 献立表

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	金	第44回 入園式			
1 15	金	肉じゃが、みそ汁、果物 野菜の味噌マヨネーズ和え	ごはん	卵ボーロ	牛乳 マドレーヌ
2 16	土	スパゲティナポリタン 牛乳、チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ワッフル
4 18	月	麻婆豆腐、和風わかめスープ じゃこのごま和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 フレンチトースト
5 19	火	焼き肉、みそ汁 さつま芋の金平	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 五目チャーハン
6 20	水	煮魚、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 大学芋
7 21	木	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ビスケット	牛乳 みそ蒸パン
8 22	金	ポークカレー、酢醤油和え ヨーグルト、果物	ごはん	あられ	牛乳 ミルクスティックパン
9 23	土	うどん、牛乳、果物 チーズかまぼこ	うどん	揚げせんべい	ホットケーキ
11 25	月	魚の西京焼き、みそ汁 ジャーマンポテト、果物	ごはん	サブレ	牛乳 豆乳もち
12 26	火	凍り豆腐の卵とじ、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	ウエハース	牛乳 米粉バナナマフィン
13 27	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 切干大根の煮付け、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
28	木	お誕生日会	ごはん	ジャムサンド	ゼリー
14	木	豆腐ミートグラタン、コンソメスープ ツナとトマトのサラダ	ごはん	ハイハイ	牛乳 ジャムサンド
30	土	サンドイッチ 牛乳、チーズ、果物	パン	ゼリー	焼きおにぎり



給食日数 25回

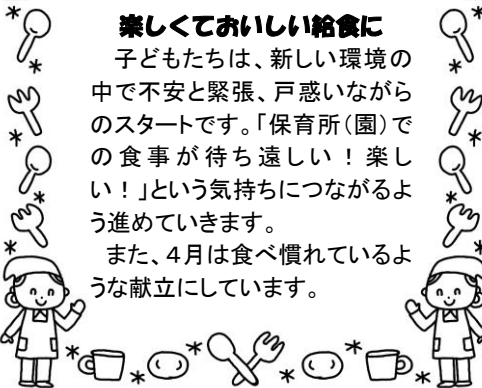
区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	4月 の 平均	504Kcal	19.7g	16.6g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	4月 の 平均	424Kcal	20.3g	18.1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

## 桜咲く季節となりました



## みんなで食べよう

食卓は「人間関係を育む場」でもあります。ご家庭なら家族みんなで、保育所（園）なら大好きな友達や先生と、お腹を空かせて食べる食事は、格別なものです。現在は感染対策の為、「黙食」の状況ではありますが、一緒に食べる人の「おいしそうに味わっている顔」を見たり、「今日のおやつ、おいしかったね」と気持ちを共感しあったりすることで、食べる楽しさを知ることができます。



## 保育所（園）で給食を「食べる」ってどういうこと！？

子どもが食事をするということには、いろいろな意味があります。

- ★ 必要な栄養をとる … 元気に過ごし、成長するために必要な栄養を摂取します。
- ★ 食習慣を身につける … 毎日の食事から自分に必要な食事の内容や量を学び、自然に覚えていきます。また、子どもの頃に覚えた味覚は大人になってからの食習慣にも影響します。
- ★ 社会性を身につける … 食事のルールやマナー、人とのかかわりを体験し学びます。
- ★ 安心や幸せを体感する … 「食べることは楽しいこと、幸せ」と感じることで、食事への興味や食べる意欲を育みます。
- ★ 心を育てる … 命あるもので自分が支えられていることを知ることで、食べ物を大切に作る心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。

### レシピ紹介

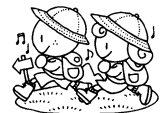
#### ロールサンド

【材料】（幼児一人分）

- サンドイッチ用パン 2枚
- プロセスチーズ1枚
- マーガリン 3g、
- イチゴジャム5g

#### 【作り方】

- ①パンにマーガリン、ジャムをぬる。
- ②もう一枚のパンにはチーズをのせる。
- ③それぞれロール状に巻いてラップで包む。



とても簡単なので、こどもと一緒に作ってみませんか。ラップの両端をリボンやマスキングテープで留めたり、パンを★や♥のクッキー型で型抜きしてもかわいいですよ。