

令和6年		4月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	第46回 入園式			
2	火	生姜焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮	ごはん	ウエハース	牛乳 豆乳もち
3 17	水	麻婆豆腐、みそ汁 ほうれんそうの磯和え、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 チーズサンド
4 18	木	さばのみそ煮、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 いももち
5	金	クリームシチュー(豆乳) キャベツサラダ、ヨーグルト果物	ごはん	せんべい	牛乳 マドレーヌ
19	金	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物、果物	ごはん	せんべい	牛乳 バームクーヘン
6 20	土	煮込みうどん 牛乳、チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジャムサンド
8 22	月	肉じゃが、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 きな粉蒸しパン
9 23	火	豆腐チャンプルー、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	ごはん	サブレ	牛乳 バナナドーナッツ
10 24	水	鶏肉のみそ焼き、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 いちごバナナ
11	木	たらの竜田揚げ、みそ汁 納豆和え	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 お好み焼き
25	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	ロールサンド 牛乳
12 26	金	ポークカレー トマトとツナのサラダ、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 ワッフル
13 27	土	ミートスパゲティー 牛乳、チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	おにぎり
15	月	ポークチャップ、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	せんべい	牛乳 豆乳もち
16 30	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 伴三糸	ごはん	ウエハース	牛乳 ホットケーキ

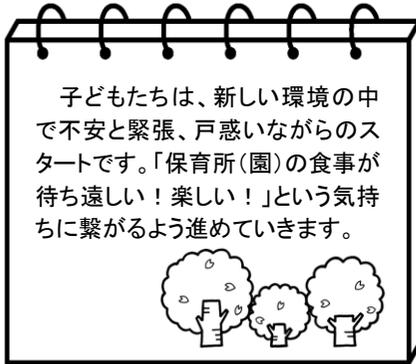


給食日数 25回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	4月の平均	489Kcal	20.0g	16.6g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	4月の平均	407Kcal	20.6g	18.1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g



ご入所、ご入園、ご進級おめでとうございます！



子どもたちは、新しい環境の中で不安と緊張、戸惑いながらのスタートです。「保育所(園)の食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちに繋がるよう進めていきます。



食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期には大変気になる問題ですね。しかし、基本的には子どもが元気に育っていればそれが適量かもしれません。大人でも食欲のムラはあるもの。昨日と今日で比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。

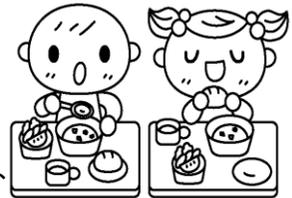


成長期に大切な栄養素 ～楽しくておいしい食事に～

乳幼児にとって心と身体の発達と、食べることは密接に関係しています。この時期、食事から摂取するエネルギーや栄養素は、健康の維持や活動に使われるだけでなく、脳や神経機能、食べる器官や味覚などの発育・発達に大きく影響します。

また、食事の時の人とかかわりを通して、感情や自我の発達が促され、社会性や主体性が育まれていきます。

新年度が始まった4月は、新しい環境に慣れるのに精いっぱいでしょう。4月の献立は食べ慣れた料理や食べやすい料理を意識しています。様々なメニューの食事を食べられることで達成感を覚え、毎日の食事を楽しめるようになります。



人気のおやつ！いももち

レシピ紹介



【材料】 幼児1人分

- じゃがいも 20g
- かたくり粉 10g
- 油 適宜
- さとう 小さじ1杯半
- しょうゆ 小さじ1
- タレ みりん 小さじ1/3
- 水 小さじ1杯強
- かたくり粉 適宜

【作り方】

- ① じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でる。
- ② 熱いうちに①を潰し、粗熱が取れたらかたくり粉を加えて混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、円盤形にまとめ、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にさとう、しょうゆ、みりん、水を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③にタレをかけて完成。

タレ

ワンポイント じゃがいもの代わりにさつまいもやかぼちゃで作ってもおいしいですよ。

