

令和8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	水	第48回 入園式			
2	木	豚肉の生姜焼き、みそ汁 大根サラダ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ホットケーキ
3 17	金	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ごまラスク
4 18	土	ミートソーススパゲティ、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	あられ	焼きおにぎり
6 20	月	クリームシチュー(豆乳)果物 スパゲッティサラダ	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 ロールケーキ
7 21	火	魚の照り焼き、みそ汁 ジャーマンポテト	ごはん	ビスケット	牛乳 いちごババロア
8 22	水	親子煮、みそ汁 春雨中華和え、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 みそ蒸しパン
9	木	鶏肉のから揚げ、みそ汁 キャベツサラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 さつまいももち
23	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	牛乳 カステラ
10 24	金	ポークカレー、ヨーグルト ツナのサラダ	ごはん	星型せんべい	牛乳 マドレーヌ
11 25	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	クリームパン
13 27	月	麻婆豆腐 春雨サラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 南瓜ドーナッツ
14 28	火	ポークチャップ、みそ汁 ほうれん草のナムル	ごはん	ビスケット	牛乳 チーズサンド
15	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 キャベツサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 ミルクスティックパン
16 30	木	鮭の西京焼き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 豆乳もち



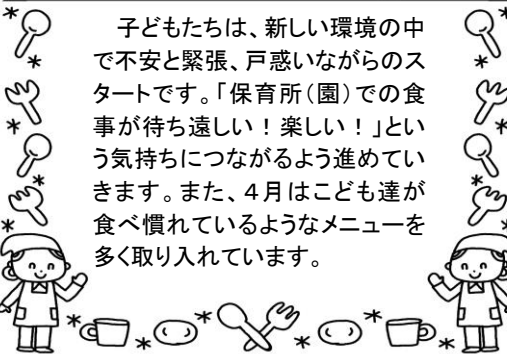
給食日数 25回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	4月 の 平均	489Kcal	20. 2g	16. 0g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	4月 の 平均	401Kcal	20. 8g	17. 6g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g

ご入所(園)、ご進級おめでとうございます



～一緒に食べるとおいしいね～



食卓は「人間関係を育む場」でもありません。ご家庭なら家族一緒に、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。

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

人気のおやつ
メニュー

豆乳もち

【材料】(作りやすい分量)

A 豆乳 200ml
かたくり粉 大さじ3
さとう 大さじ

【作り方】

- ① 鍋にAの材料をすべて入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 中火にかけ、混ぜながら加熱し、とろみがついてきたら弱火にしてへらなどで少し練る。
- ③ もったりとなって、鍋肌から離れるようになったら火を止める。
- ④ パットなどに流して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 食べやすく切り分け、好みできな粉とさとうを混ぜたものや黒蜜などをかける。