



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ
			主菜	副菜(果物等)	汁物	
1日	土	お茶・ビスケット	ツナじゃが	レアチーズいちご	コーンと野菜のスープ	オレンジジュース・せんべい
2日	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
3日	月	お茶・クラッカー	トーフミールの炒り煮	バナナ	ポトフ風スープ	お茶・二色ゼリー・おととつと
4日	火	お茶・せんべい	鶏の照り焼き	ポテトサラダ	コーンスープ	お茶・たべっこどうぶつ
5日	水	お茶・バナナ	ポークカレー	チーズ	バンサンスー	お茶・手作りクッキー
6日	木	お茶・マンナ	鶏のから揚げ	ごま和え	キャベツの味噌汁	お茶・フルーツポンチ・きらず揚げ
7日	金	お茶・ビスコ	ハンバーグ	ツナサラダ	米粉のマカロニスープ	お茶・フレンチトースト
8日	土	お茶・せんべい	煮込みうどん	おかか和え	ミニゼリー	牛乳・ミルクパン
9日	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
10日	月	お茶・せんべい	ちゃんぽん	チーズ	ナムル	お茶・焼きおにぎり
11日	火	お茶・オレンジ	タンドリーチキン	塩昆布和え	わかめスープ	牛乳・ホットケーキ
12日	水	お茶・ミルクパン	★小松陽子先生のリクエストメニュー！（当日のお楽しみ）★			
13日	木	お茶・ふかし芋	さわらの変わり西京焼き	切干大根煮	青菜のすまし汁	牛乳・うすやきのごまだれ
14日	金	お茶・マンナ	親子丼	オレンジ	具沢山味噌汁	お茶・焼きそば
15日	土	お茶・ビスケット	ツナじゃが	レアチーズいちご	コーンと野菜のスープ	牛乳・せんべい
16日	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
17日	月	お茶・クラッカー	トーフミールの炒り煮	バナナ	ポトフ風スープ	お茶・二色ゼリー・おととつと
18日	火	お茶・せんべい	鶏の照り焼き	ポテトサラダ	コーンスープ	ジョア・フレンチトースト
19日	水	お茶・バナナ	ツナカレー	チーズ	バンサンスー	牛乳・手作りクッキー
20日	木	お茶・マンナ	コーンフレークチキン	スティック野菜	ミネストローネ	お茶・ヨーグルトティラミス
21日	金	お茶・ヨーグルト	鮭のコーンクリーム焼き	磯辺和え	春野菜の味噌汁	牛乳・バナナケーキ
22日	土	お茶・せんべい	煮込みうどん	おかか和え	ミニゼリー	牛乳・ミルクパン
23日	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
24日	月	お茶・オレンジ	タンドリーチキン	塩昆布和え	わかめスープ	牛乳・ホットケーキ
25日	火	お茶・ミルクパン	レバーのカレー風味	ツナサラダ	中華スープ	お茶・フルーチェ・きらず揚げ
26日	水	お茶・マンナ	親子丼	オレンジ	具沢山味噌汁	お茶・焼きそば
27日	木	お茶・ふかし芋	さわらの変わり西京焼き	切干大根煮	青菜のすまし汁	りんごジュース・せんべい
28日	金	お茶・ヨーグルト	ちゃんぽん	チーズ	ナムル	お茶・五目おにぎり
29日	土	昭 和 の 日				
30日	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				

*11日・20日の主食はパンの提供です。（20日はお楽しみ献立です）

*17日・25日はごま塩ごはん、8日、22日はうどん、10日、28日はラーメンの提供です。

*19日は食育の日です。*紫色の文字は咀嚼メニューです。

今月の「食育の日」は19日(水)

～食育の日～

毎月19日は、食育の日です。食育の日には、玉ねぎの皮をむくなど調理のお手伝いをしたり、旬の食べ物について学んだり、食に関する様々な取り組みを行います。

～給食室をのぞいてみよう！～

食育の日には、調理の様子を給食室の外から見学してみましよう！メニューは子どもたちに人気の「カレー」です。野菜を切ったり、大きな鍋で具材を煮込んだりして、自分たちが食べる給食を作っている様子を見ていると、給食に親しみがわき、食べるのが楽しみになりますね！



	3歳以上児		3歳未満児	
	4月分	給与目標	4月分	給与目標
熱量 (kcal)	533	550	469	490
たんぱく質 (g)	23.0	21.2	19.6	18.4
脂質 (g)	16.0	15.9	14.0	13.6
カルシウム (mg)	250	230	237	210
塩分 (g)	1.9	1.6	1.5	1.5



食育だより

令和5年4月



入園・進級おめでとうございます。

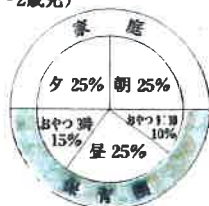
園では、給食を通して健全な心と身体の成長を支え、望ましい食生活習慣の形成が図れるよう、努めてまいります。

また、子どもたちの食への意欲・関心を高め、「食を営む力」の基礎を培うために、様々な活動を行ってまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。



§ 園の給食提供について

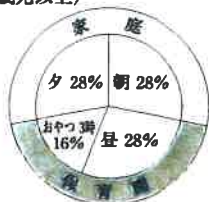
(1~2歳児)



(例) 保育園の昼食とおやつ



(3歳児以上)



※上記の円グラフは、1日の栄養必要量の割合を示したものです。

毎日、昼食と午後のおやつをサンプルケースに展示しています。
お子さんが食べる1食分の目安や食事内容の参考にしてください。



*給食のレシピが知りたいときは、園にお尋ねください

《4月の献立紹介》 さわらの変わり西京焼き



材 料	分量(4人分)	作 り 方
さわら(切り身)	4切	① さわらに塩をふって10分ほど置く。 ② 調味料と白すりごまを混ぜ合わせ、さわらを30分以上漬け込む。 ③ フライパンやオーブン(200~220℃)で焼く。
食塩	少々	
マヨネーズ	大さじ4	
みそ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
白すりごま	大さじ1	

あわせる

さわら以外のお魚やお肉にもよく合う味付けです。
ぜひ色々な食材でお試ください。

