

4 月 予 定 献 立 表

しらかば認定こども園

日	全 児 童		3歳未満児		日	全 児 童		3歳未満児			
	屋 食	3時おやつ	主 食	10時おやつ		屋 食	3時おやつ	主 食	10時おやつ		
1 土	五目そうめん くだもの	牛乳 お菓子		乳酸菌飲料	15 土	スパゲティーナポリタン コンソメスープ くだもの	チャーズ	牛乳 お菓子	3時おやつ 牛乳 お菓子	主 食	3歳未満児 10時おやつ
3 月	さんまのバーベキューソースかけ 野菜炒め くだもの	牛乳 かぼちゃや団子	ごはん	乳酸菌飲料	17 月	たらの照り焼き キャベツの炒め物 くだもの	五目みそ汁 くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳	ごはん	牛乳
4 火	青菜と挽き肉のオムレツ ポテトサラダ くだもの	お茶 おにぎり	食パン	乳酸菌飲料	18 火	チキンカツ 大根サラダ くだもの	コンソメスープ くだもの	牛乳 米粉ケーキ	牛乳	バターパン	牛乳
5 水	豆腐のケチャップ煮 ツナあえ くだもの	ミニラーメン	ごはん	乳酸菌飲料	19 水	コロケ 五目きんぴら くだもの	みそ汁 くだもの	フルーツカルピス	牛乳	ごはん	乳酸菌飲料
6 木	たらのフライ ほうれん草の中華あえ くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	乳酸菌飲料	20 木	松風焼き 胡瓜と春雨の酢の物 くだもの	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	ごはん	牛乳
7 金	中華風ローストチキン ごまあえ くだもの	牛乳 フレンチトースト	ごはん	乳酸菌飲料	21 金	さばみそ煮 みそ汁 しょうゆ野菜ラーメン	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	ごはん	牛乳
8 土	やしそば 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	ごはん	乳酸菌飲料	22 土	枝豆 くだもの	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	ごはん	牛乳
10 月	マーボー豆腐 春雨サラダ くだもの	牛乳 アップルケーキ	ごはん	牛乳	24 月	肉じゃが 納豆 くだもの	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	ごはん	牛乳
11 火	ハンバーグ 小松菜サラダ くだもの	牛乳 お好み焼き	米粉パン	牛乳	25 火	鶏肉のマムレード焼き カラフルサラダ くだもの	野菜スープ	お茶	牛乳	米粉パン	牛乳
12 水	ほっけのごま照り焼き フロココリソテー くだもの	牛乳 フライドポテト	ごはん	乳酸菌飲料	26 水	鮭の梅醬油焼き ほうれん草の華風炒め くだもの	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	ごはん	乳酸菌飲料
13 木	すり身団子揚げ 土佐酢あえ くだもの	牛乳 ごまラスク	ごはん	牛乳	27 木	豆腐のカレー煮 磯香あえ くだもの	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	ごはん	牛乳
14 金	カレー 野菜和え くだもの	牛乳 コーンフレーグ牛乳	カレーライス	牛乳	28 金	三色丼 拌三絲 くだもの	みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳	お誕生日	乳酸菌飲料



4がっ

ご入園・ご進級おめでとうございます

希望いっぱい新しい生活のスタートです。昼間に元気がいっぱい過ごせるよう、朝ご飯をしっかり食べて登園できるようご協力下さい。給食では、この時期に必要な栄養量を考えながら、いろいろな食べ物を献立に取り入れています。おこさんの健全な成長を願い、安心安全で、おいしい給食作り力を注ぎますので、ご家庭でのご理解ご協力をお願いいたします。



* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

保育所給食について



保育所給食で心がけていること

- ★ 衛生管理を徹底し、安心安全な給食を提供する。
- ★ 旬の食材を使用し、薄味で素材の味を生かした献立にする。
- ★ 子供たちの味覚の幅を広げるため、多様な食材・調理法にする。
- ★ 食事のマナーを身につけながら、楽しい雰囲気の中で食べることのできる環境を整える。
- ★ 年中行事や誕生会等の行事食や、季節ごとの食育体験等を取り入れ、食に関する興味や理解を深める。

保育所給食の栄養量(目安)

1～2歳児＝昼食と午前・午後のおやつで1日の目標量の半分
3～5歳児＝昼食と午後のおやつで1日の目標量の半分

保育所給食のおやつ

幼児期は、体の大きさのわりに必要栄養素が多いため、3度の食事だけで全ての栄養を摂るのは大変です。保育所でのおやつは、3度の食事では摂れなかった栄養を補うための「補食」＝「おやつ」と考えており、1日の栄養目標量の10～20%を確保できるよう考えています。