

献立表 総和保育園

2024/04月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏と大根のべっこう煮,すまし汁,カレーポテト,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
2	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,えびシウマイ,じゃが芋とごぼうの味噌汁,もやし和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
3	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鰯のごま焼き,のっぺい汁,さつま芋の甘露煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
4	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の唐揚げ,みそ汁,レタスのサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
5	金	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,五目みそ汁,キャベツとほうれん草の和え物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
6	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
8	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】わかめごはん,肉じゃが,豆腐のみそ汁,ブロッコリーのおかか和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
9	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の塩焼き,みそ汁,きゅうりの塩昆布あえ,ヤクルト	牛乳,おかし(せんべい類)
10	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のごま味噌焼,麩のすまし汁,ひじきとほうれん草の和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
11	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,チキンナゲット,レタスのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
12	金	お茶(牛乳),小魚	コッパン,ミートボール,野菜スープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,お米de国産いちごのスティック
13	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
15	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏の塩こうじ焼き,みそ汁,こも豆腐煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
16	火	お茶(牛乳),小魚	しょうゆラーメン,ぎょうざ,きゅうりとトマトのレモンあえ,果物	牛乳,メロンパン
17	水	お茶(牛乳),小魚	かつおフライ,具たくさん汁,折り菜とほうれん草のツナ和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
18	木	お茶(牛乳),小魚	マーボー豆腐丼,えびフリッター,春雨のサラダ,手作りゼリー(ストロベリー)	牛乳,おかし(ビスケット類)
19	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,タンドリーチキン,かぼちゃスープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,塩せんべい
20	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
22	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉と春キャベツの味噌炒め,すまし汁,きゅうりとささみのあえもの,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
23	火	お茶(牛乳),小魚	山菜うどん,さつま芋の天ぷら,キャベツとじゃこの和え物,果物	牛乳,米粉マカロニきな粉
24	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐ステーキ,さつま汁,小松菜のカニかま和え,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
25	木	お茶(牛乳),小魚	たけのこご飯,白身魚の香味焼き,すまし汁,きゅうりのごま和え,手作りゼリー(レモン)	牛乳,おかし(せんべい類)
26	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,ささみのチーズ焼き,キャベツと豚肉のスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,さつまいもチップス
27	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
29	月		昭和の日	
30	火	お茶(牛乳),小魚	ミートスパゲティ,鶏肉の香草焼き,ポテトサラダ,果物	牛乳,リッツマシュマロ

★今月の郷土食はこも豆腐煮、折り菜とほうれん草のツナ和え、塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1人1日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	485	19.9	14.7	219	1.9	167	0.31	0.33	32	3.8	1.7	
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6	
3歳未満児	438	18	14.3	267	1.6	163	0.28	0.38	27	3.1	1.5	
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5	

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 朝ごはんを食べよう 》

新入園、進級おめでとうございます。

新しい生活に、子ども達もご家族の皆さんも期待に胸を膨らませていることと思います。保育園で元気いっぱい活動するためには、その源になる「朝ごはん」がとても大切です。また、朝ご飯は朝はすっきり目覚め、活動し、夜はぐっすり眠るといった生活リズムを作る要となります。朝ごはんの大切さを改めて見直し、元気いっぱい新生活を送りましょう！

★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計（概日リズム）には、朝の光の刺激で目覚める脳の「中枢時計」と、朝ごはんを食べることで目覚める内臓の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、内臓の「末梢時計」は動きだすことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんを食べることで始めて、全身が目覚めます。



★朝ごはんの大切な役割

①体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がります。体温をしっかりあげることで、元気に活動できます。また、免疫力を高めることにも繋がります。

②必要な栄養素の供給源となる

子どもは必要な栄養素を「3回の食事」と「間食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、朝ごはんから摂取する栄養素はとても大切です。

③お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便がでやすくなります。朝ご飯後から登園までの間にトイレに行く時間を確保するようにしましょう。

★朝ごはんを習慣にするコツ

①朝ごはんの内容をパターン化する

いつもの食事だと準備がしやすく、また子どもも食べ慣れるといった利点があります。

例： 和食の場合…ごはん、納豆、みそ汁

洋食の場合…食パン、サラダ、牛乳 など

みそ汁やサラダは、夕食の残りを活用したり、前日に準備しておく朝の時間に繋がります。

②脳を起こしてから食べる

食欲をコントロールする場所は、脳にあります。そのため、起きたすぐは脳が働いておらず、食欲がでないことがあります。なかなか食欲がでない場合は、先に顔を洗ったり、着替えをしたりして全身に刺激を与えてあげることで、スムーズに朝ごはんに向えるようになります。

《 4月の季節の野菜レシピ 》

春キャベツのサラダ(4人分)

春キャベツは柔らかくみずみずしいため、サラダで食べるのにピッタリです。シンプルな味付けで、春を味わってみましょう。

★材料	キャベツ	葉2枚(120g)
	にんじん	1/6本(24g)
	ロースハム	3枚(32g)
	米油	小さじ2(8g)
	米酢	小さじ1強(6g)
	砂糖	小さじ1弱(2.8g)
	食塩	少々(0.4g)

- ★作り方
- キャベツは1cm幅に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半かけ、水気を絞る。
 - にんじんは、細切りにし、さっと茹でる。
 - ハムは、半分に切り、細切りにする。
 - 調味料は全て合わせ、よく混ぜておく。
 - ①～③を④で和えて出来上がり。

