



# 4月の献立

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

令和4年度



# おしらせ



## 入園、進級おめでとうございます！

あたたかな春の日ざしに包まれて、新年度スタートしました。すでに新しいお部屋ですごしている子どもたちは、進級したことに胸を躍らせている様子です。また入園してくるお友達を迎え、さらにクラスの輪も広がることでしょう。

給食室ではこの1年間を元気にすごせるように、食事の面からサポートしていきたいとおもっていますので、よろしくお願いたします。

また食生活で困っていること、知りたいことがありましたら、いつでもおたずねください。

## 保育園の給食

保育園の給食は次のことが考慮されています。

### 健やかな健康と発達

乳児では一年間で平均身長10cm体重3kg増えます。

### 豊かな心を育てる

食べ物を通して味覚や嗅覚、色彩感覚などの感性を育てます。

### 社会性を養う

食事を通して、友達との会話やマナーの基礎などを身につけていきます。

## 朝ごはんはしっかり食べて登園を！

☆朝ごはんを食べないとどうなってしまうでしょう。

- 脳の働きが低下し集中力にかけ、ボーッとしてしまう。
- 午前中の大切なコミュニケーションの場が活用できず、遊びにとけこみにくくなる。
- 体がだるくなって元気に遊ぶことができない。
- 空腹でいららする。昼ごはんが早食いになり肥満の原因になる。

☆どんな朝食がバランスよいの？

あか(肉・魚・卵・豆、豆製品・乳・乳製品)

…体温をあげるたんぱく源

き(ごはん・めん・パン)

…一日のエネルギー源となる穀類

みどり(野菜・果物)

…体調を整えるため、また排便を習慣づける

ために必要な野菜類

～この三色のそろった朝食をとることを心がけましょう！～  
理想はわかっている、すべてそろった朝食を食べるのは、なかなかむずかしいことです。まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣(生活リズム)また食べていてもバランスがそろわない人は、自分の朝食に何か一つずつでもプラスしていきましょう。

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	金	入園式	クリームシチュー(鶏肉),小松菜ともやしのお浸し	240	1.5	のりあられ,バームクーヘン	醤油せんべい,ハーベスト
2	土		あられ,ウエハース,牛乳				
3	日						
4	月		白身フライ,ケチャップソースかけ,さつま芋の甘煮,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	266	2.0	ジャムサンド(いちご),牛乳	きなこせんべい
5	火		厚揚げと野菜のとろみ煮,かぼちゃと卵のサラダ	257	0.9	せんべい,バナナ	塩せんべい,マンナビス
6	水		肉じゃが,三色ナムル,10gチーズ	226	1.2	オレンジゼリー,ソフトせんべい	エントリー,ロングサラダ
7	木		カレーシチュー,春サラダ	292	1.9	いちご,チーズおかき	オレンジ,リッツ
8	金		ミンチカツ,春の彩り,和え,かき玉汁	209	1.8	胚芽ビス,ヨーグルト	揚げ一番,バナナ
9	土		星食べよ,サブレ				
10	日						
11	月		シュウマイ,八宝菜,スティックきゅうり	208	1.5	ホームパイ,星食べよ	うずやきせんべい,オレンジ
12	火		コロッケ(半分),ブロッコリーのおかか和え,肉団子スープ	157	1.1	バナナヨーグルト,きなこせんべい	チーズ(棒),きなこせんべい
13	水		大豆の五目煮,ごま酢キャベツ,ゆで卵	231	1.1	いちご,あられ	サブレ,えびかきもち
14	木		切干大根の含め煮,ビーフンスープ	167	1.7	ミニバームクーヘン,あられ	プレッツェル,ハイハイ
15	金	誕生会	炊き込みご飯,とんかつ,スバゲティ,サラダ,果物,お菓子	464	2.3	あられ,ゼリー	
16	土	なかよし広場(誓)	揚げ一番,白い風船				
17	日						
18	月		ポトフ,ブロッコリーのごま和え	128	1.0	ばりんこ,バナナ	いちご,塩せんべい
19	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,春野菜のみそ汁,いちご	208	1.9	おにぎり(しそ)	バナナ,動物ビスケット
20	水		,ハンバーグソース煮,きゃべつのベーコンスープ,粉ふき芋(青のり)	318	2.5	プリン,えびかきもち	ポーロ,うずやきせんべい
21	木		じゃがいものひじき煮,ハムサラダ	243	1.3	ハーベスト,甘辛せんべい,野菜ジュース	白い風船,揚げ一番
22	金		焼き魚(鮭),かぼちゃのそぼろ煮,わかめの酢の物	244	0.8	パン,牛乳	オレンジ,ばりんこ
23	土	なかよし広場(中)	きなこせんべい,星食べよ,オレンジジュース				
24	日						
25	月		麻婆豆腐,ポテトサラダ,ミニトマト(1個)	327	1.4	オレンジ,星食べよ	ハイハイ,バナナ
26	火		牛肉とじゃが芋の煮物,冷はん三すう	258	2.6	牛乳もち	ウエハース,醤油せんべい
27	水		ツナサラダ(大根),10gチーズ,煮込みうどん	271	2.6	まがりせんべい,バナナ	いちご,塩せんべい
28	木		筑前煮(大根入り),白菜のおかか和え,ゆで卵	193	1.5	パパロア,ミニサラダせんべい	りんご,ポーロ
29	金		昭 和 の 日				
30	土		あられ,源氏パイ,りんごジュース				

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。  
※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます

