

2024年度 4月のこんだて



幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湊めぐみ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
1 ・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん ワカメ ・とりにくのパンこやき とりにく パンこ こなチーズ ・ツナサラダ カリフラワー にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	2 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ ジャがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし こまつな ・バナナ ★ぶどうゼリー	3 ・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・りんご ★いちごジャムパン	4 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・さけワカメごはん ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	5 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ こまつな ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・だいこんとあつあげに だいこん あつあげ にんじん ・バナナ ★フライドポテト	6 ・ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ あぶらあげ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ	
8 ・スープ とうふ こまつな ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★さつまいもスティック	9 ・みそしる ・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・にくじゃがふうに ジャがいも にんじん ・バナナ ★バウムクーヘン	10 ・スープ ジャがいも たまねぎ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・きりこんぶに はくさい もやし こんぶ ・りんご ★おにぎり	11 ・りんごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ ジャがいも にんじん ぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	12 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・パンパンジーサラダ とりささみ きゃべつ もやし ・オレンジ ★バタースティック	13 ・やさいスープ きゃべつ にんじん もやし ぶたにく しいたけ ・フレンチトースト たまご ぎゅうにゅう バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)	
15 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ えのきだけ ・とりてりやき とりにく トマト ・マカロニサラダ ジャがいも にんじん ・バナナ ★パンケーキ	16 ・スープ はくさい ワカメ ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん えだまめ ・りんご ★おにぎり	17 ・みそしる ・ミネラルふりかけ ジャがいも こまつな ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★フレンチトースト	18 ・ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん とうふ しいたけ ごぼう こまつな ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	19 ・スープ きゃべつ しいたけ ・さかなのクリームやき サケ こむぎこ バター ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・りんご ★だいがくいも	20 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん ほうれんそう ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)	
22 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・にくだんごに ぶたひき とうふ ・なっとうあえ はくさい もやし なっとう ・りんご ★ぎゅうにゅうケーキ	23 ・チキンカレー とりにく たまねぎ ジャがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめツナコーンサラダ もやし こまつな ・バナナ ★クールゼリー	24 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのみそマヨやき マダラ トマト ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・オレンジ ★フライドポテト	25 ・とんじる ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい ジャがいも にんじん しいたけ いとこんにやく ・たきこみごはん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	26 ・みそしる ・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・さかなのしおやき サケ トマト ・ジャがいものくずに ジャがいも にんじん ・バナナ ★パンケーキ	27 ・にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん こまつな しいたけ たまご ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ	
29 		ご入園 ご進級 おめでとうございます! 寒さもすっかりやわらぎ、春が近づいていることを感じる今日この頃ですね。 今年度も、給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をエネルギーに、おいしい給食作りを目指します。 食は心の糧でもあります。お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。			＜給食栄養目標＞ 昼食とおやつ分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal- たん白質18g 脂質10~15g *3歳以上児 ・熱量415kcal- たん白質20g 脂質13~20g ・主食のご飯をおおむね110g(185kcal-) 持参が目安となります。	

おすすめメニュー

調理師、おすすめレシピ

園で人気メニューの材料や作り方、調理のポイントなどをまとめたレシピが園の玄関にあります。調理師おすすめレシピを、お家で作ってみませんか？
作ってみた感想など、みなさんの声をお聞かせください。



★・・・午後のおやつで

おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。



園の給食について

園の給食は、おこさんの成長に必要な栄養素はもちろん、衛生管理や食物アレルギー、添加物にも配慮し、安全・安心でおいしい給食の提供を心がけています。



《 1 ~ 2 歳児 》

- ★ 主食(ごはん等)、副食(おかず)、おやつ(午前・午後2回)
- ★ 一日の栄養量の50%を目標にしています。
- ★ 離乳食が完了しても、すぐに3歳以上児の子どもたちと同じ献立では食べにくいので食べやすい大きさにしています。



玄関に給食の写真を飾っていますので、お帰りの際にご覧ください。
「今日は何をたべたのかな?」「おいしかった?」と声をかけてあげることで、食への関心が高まります。ご家庭で、食べ物のお話をたくさんしてみてくださいね。



きゅうしょくだより

ミネラルふりかけ

だしをとった後の煮干し、昆布で作った手作りふりかけは、ミネラルたっぷり!! 随時給食で提供しています。
体の調子を整え、心の安定や健康に欠かせないミネラル...園の手作りふりかけを「おすすめレシピ」で紹介しています。

《 3 ~ 5 歳児 》

- ★ 副食(おかず)、午後のおやつ(2号のみ)
- ★ 毎週木曜日と土曜日は、主食(ごはん等)を園で用意します。
- ★ 主食(ごはん)は、お子さんにあつた量を家庭から持たせてください。
- ★ 主食(ごはん)110gと、午後のおやつも含め、一日の栄養量の45%を目標にしています。
- ★ 大人と同じ食事ではなく、食べやすい大きさ・味付けにしています。

朝ごはんをしっかり食べよう!



こどもたちに
とっての朝ごはんは、
大人とはまた違った

幼児が一日に必要なとするエネルギー、たんぱく質、ミネラルは体重1kgあたり大人の2~3倍といわれています。幼児期は消化する力も未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に間食を入れて、一日4食で必要な栄養素をとることになります。体が大きく成長するこの時期は、一食一食が大切な食事なのです。

まずは、3つの栄養素

* 例えば...

①炭水化物

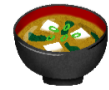
ごはん、パン、麺類など



ごはん



卵焼き



具たぐさん汁

②たんぱく質

肉や魚、卵、大豆製品など



パン



ヨーグルトサラダ



具たぐさんスープ

③ビタミン・ミネラル類