


令和4年4月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (金)	ごはん とりにくのてりやき ひじきとツナのいためもの	鶏肉 ツナ 牛乳	ひじき にんじん いんげん	米	ビスケット
					芋けんぴ
2 (土)	ごはん あつあげとニラの マーボーどん オレンジ	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん にら しょうが オレンジ	米	クッキー
					-
4 (月)	きつねごはん さばのうめぼしに ブロッコリーのかつおあえ すましじる	油揚げ さば かつお節 牛乳	梅干し ブロッコリー しめじ みつば	米	ポーロ
					オレンジ
5 (火)	ごはん ぎゅうにくの ふるふきだいこんのにつけ きんぴら こまつなスープ	牛肉 牛乳	しょうが 大根 にんじん ビーマン ごぼう 乾しいたけ 小松菜 たまねぎ	米 こんにゃく	ウエハース
					スナックパン
6 (水)	ごはん はっぼうさい ほうれんそうとコーンの あえもの	いか 豚肉 牛乳	白菜 玉ねぎ もやし にんじん ビーマン しいたけ ほうれん草 コーン	米	せんべい3
					プリン
7 (木)	コッペパン とりにくのトマトに フレンチサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン じゃがいも	せんべい2
					ゼリー
8 (金)	ごはん オムレツ キャベツとしめじの バターソテー	卵 合い挽き肉 きなこ 牛乳	たまねぎ ビーマン キャベツ しめじ にんじん	米 バター マカロニ	ビスコ
					☆マカロニきな粉
9 (土)	きつねうどん バナナ	油揚げ 牛乳	わかめ にんじん 葉ねぎ バナナ	うどん	ビスケット
					-
11 (月)	だいずカレー ちんげんさいのごまあえ	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ ビーマン コーン チンゲン菜 しめじ	こめ 薄力粉 ごま	クッキー
					コーンフレーク
12 (火)	ごはん さかなのにつけ しらあえ みそしる	魚 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれん草 にんじん えのき 葉ねぎ	米 こんにゃく	バナナ
					ヨーグルト
13 (水)	おにぎり とりにくのからあげ いんげんのごまあえ	鶏肉 牛乳	焼きのり しょうが いんげん キャベツ にんじん	米 ごま 薄力粉 白玉粉 あんこ	オレンジ
					☆桜もち 
14 (木)	ごはん ふわふわチキン ほうれんそうのじゃこあえ もずくのかきたまスープ	鶏ひき肉 豆腐 じゃこ 卵 牛乳	ほうれん草 もずく チンゲン菜	米	ポーロ
					チーズ
15 (金)	スパゲティミートソース ごまドレッシングサラダ	合い挽き肉 牛乳	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	スパゲティ 薄力粉 油 ごま	ビスケット
					フルーチェ



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
16 (土)	だいこんとりそぼろの あんかけどん トマト	鶏ひき肉 牛乳	大根 にんじん 葉ねぎ しょうが トマト	米	ボーロ -
18 (月)	グリーンピースごはん にくじゃが はりはりづけ	牛肉 牛乳	グリーンピース 刻み昆布 たまねぎ にんじん いんげん 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく	せんべい2 キウイ
19 (火)	ごはん とうにゅうの クリームシチュー じゃこのマリネふう	鶏肉 豆乳 じゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース コーン	米 さつまいも ごま	にぼし ウエハース
20 (水)	ごはん さわらのてりやきカレーふうみ さんしょくなます みそしる	さわら 牛乳	大根 にんじん きゅうり わかめ かぼちゃ たまねぎ あおのり	米 ポップコーン	ボーロ ☆ポップコーン(のりしお)
21 (木)	ごはん にくだんごのごもくに はるさめのすのもの すましじる	合い挽き肉 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲン菜 乾しいたけ しょうが きゅうり わかめ 葉ねぎ	米 春雨 麩	オレンジ 芋けんぴ
22 (金)	ごはん あつあげチャンプル ほうれんそうのナムル	豚肉 厚揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 乾しいたけ ほうれん草 寒天 パイン缶 もも缶 みかん缶	米 ごま油	せんべい3 ☆フルーツポンチ
23 (土)	やきそば オレンジ	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん もやし オレンジ	中華麺	コーンフレーク -
25 (月)	ごはん ぶたどん わかめとじゃこのいりに みそしる	豚肉 じゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン わかめ 大根 葉ねぎ	米	チーズ ゼリー
26 (火)	ごはん とりにくのなんばんづけ すみそあえ	鶏肉 ツナ 牛乳	しょうが チンゲン菜 にんじん キャベツ	米	ビスケット ヨーグルト
27 (水)	ごはん まーぼーどうふ ひじきのさんばいず	合い挽き肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース ひじき きゅうり コーン	米 じゃがいも	スナックパン ☆じゃがいもピザ
28 (木)	ごはん しろみざかなの トマトソースがけ フルーツサラダ ほうれんそうのスープ	白身魚 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレー パイン 缶 みかん缶 キャベツ きゅうり ほうれん草	米 じゃがいも	クッキー コーンフレーク
30 (土)	とりそぼろどん バナナ	鶏ひき肉 卵 牛乳	にんじん しょうが いんげん バナナ	米	せんべい3 -
				平均エネルギー量	641kcal
				平均タンパク質量	27.8g

・ ☆は手作りおやつです。

・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

栄養価は3歳児のものを記載しています。



ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しい環境にドキドキワクワクしますね。「食べること」は「生きること」です。食を通して体も心も健康になって欲しいと願っています。保育園で1日元気に過ごすためにも、早起きをして栄養のある朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。



◆ 早寝早起き朝ごはん

・なぜ早く寝ないといけないの？

子どもの成長に必要な「成長ホルモン」が深い睡眠をとっている時の22時～2時頃に分泌されます。この時間帯に深い睡眠をとるには、早く寝ることが必要です。また、遅く寝て、早く起きることによって睡眠不足になってしまいます。

しっかり睡眠がとれていないと、こんな子になってしまうかも...

- ・相手の表情や声の様子などから気持ちを読み取り、相手とのコミュニケーションがとれない
- ・「やってはいけないことはしない」と行動を抑制したり、悲しみや悔しさを我慢したりする気持ちが育たない
- ・「やるべきときにやる」集中力や、音楽や絵画など想像力が育たない。

・なぜ早く起きなければならないの？

朝、太陽の光を浴びることによって体内時計がリセットされて、体が目覚めます！

・なぜ朝ごはんを食べなければならないの？

朝食は、1日の元気の源！脳にエネルギーを補給し、体を目覚めさせる役割があります。体の中から温め、体温を一定に高めるのは、食事だけです。食べないと、頭がぼーっとする、疲れやすい、わけもなくイライラする、等の症状が見られます。

◆ 保育園の給食に慣れよう

保育園の給食は野菜料理が多く、家庭では食べたことない味や苦手な食べ物が出ます。色々な食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるようになって欲しいとの思いがあります。

〈 わかめとじゃこの炒り煮 〉

園児の人気メニュー！



【材料 1人前(3歳児)】

- | | | |
|----------|------|------------------------------|
| ・乾燥わかめ | 2.5g | ①わかめを水で戻し、子どもの食べやすい大きさに切る。 |
| ・ちりめんじゃこ | 4g | ②油を引いたフライパンで、じゃこを香ばしくなるよう煎る。 |
| ・かつお節 | 0.2g | ③①の水気を十分絞り、②に入れて炒める。 |
| ・みりん | 1g | ④しょうゆ、みりんでき味付けをして、完成！ |
| ・醤油 | 1g | |
| ・油 | 1g | |

