

令和 5年 4月  
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	土		味噌うどん・ブロッコリー生姜和え・りんご	牛乳・オレンジ ビスケット	牛乳 ビスケット
3 17	月	ごはん	番茶・ポークカレー・3色和え・オレンジ	牛乳・りんご ビスケット	牛乳 ビスケット
4 18	火	ごはん	味噌汁(豆腐・白菜)・鶏肉のからあげ 小松菜えのき和え・りんご	チーズ・クラッカー グレープゼリー	チーズ・クラッカー グレープゼリー
5 19	水	ごはん	味噌汁(芋・玉ねぎ)・かれのいの磯部焼き 人参の豚そぼろ煮・オレンジ	牛乳・りんご ごまマフィン	牛乳 ごまマフィン
6 20	木	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・マーボー豆腐 ブロッコリーマヨネーズ添え・オレンジ	牛乳・りんご 豆パン・昆布	牛乳 豆パン・昆布
7 21	金	ごはん	豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ)・りんご 鶏肉のチーズ焼き・小松菜のサラダ	牛乳・オレンジ アップルケーキ	牛乳 アップルケーキ
8 22	土		醤油ラーメン・青のりポテト・りんご	牛乳・オレンジ クラッカー	牛乳 クラッカー
10 24	月	ごはん	味噌汁(キャベツ・舞茸)・豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮・りんご	牛乳・オレンジ きなこマカロニ	牛乳 きなこマカロニ
11 25	火	ごはん	味噌汁(油揚げ・人参)・鮭フライ チンゲン菜中華和え・オレンジ	ヨーグルト・りんご 鉄強化クラッカー	ヨーグルト 鉄強化クラッカー
12 26	水	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・えのき)・豆腐ハンバーグ ごま人参・りんご	牛乳・オレンジ ふかし芋	牛乳 ふかし芋
13	木	ごはん	味噌汁(大根・ふのり)・すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ・オレンジ	牛乳・りんご チーズパン	牛乳 チーズパン
27	木	お楽しみ会	味噌汁(大根・油揚げ)・ビビンバ丼 白菜おかか和え・オレンジ	牛乳・りんご せんべい	牛乳 せんべい
14 28	金	バターロール	米粉のコーンポタージュ・ほっけのムニエル風 さつま芋グラッセ風・オレンジ	牛乳・りんご ごはんの味噌おやき	牛乳 ごはんの味噌おやき

※ 28日…子どもの日の会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。



# 4月

# 食育だより



## <保育園の給食>

保育園の給食献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。幼少期の子供には、食べ慣れない献立や見慣れない食材を食べ進められない様子が多く見られます。そのため徐々に食べ慣れ、親しんでいくことでおいしさを知り、好んで食べることができる食材や献立をゆっくり増やせるようにと考慮しているからです。新しく入園されたお子さんは、園の食事にすぐには慣れないことがあるかもしれません。

しかし、園の生活に慣れ、身近な友達と一緒に食事をする事で、だんだんと喜んで食べられるようになっていきますので、ゆっくりと見守ってあげましょう。

### ●園で大切にしていること

- ・だしの味を大切に全体的に薄味で素材の味を生かしています。
- ・手作りおやつを多く取り入れています。
- ・食材はできるだけ道産か国産にし、安全に留意しています。
- ・家庭と同じように保育士が身支度をして配膳し、声をかけてもらってから席に着きます。



### ●3～5歳児の主食について

3～5歳児のお子さんは家から主食をお持ちください。

※献立表の1～2歳児の主食を参考にご飯かパンをお持ちください。

※主食の量は目安ですので、お子さんが無理なく食べられる量をお持ちください。

☆ご飯（量は120g程度が目安です）

朝炊いたご飯をお弁当箱に詰め、荒熱が取れてからフタをしてお持ちください。

☆パン（量は60g程度が目安です）

食パンなら6枚切り1枚、バターロールなら1個半程度です。



## 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、寝ている間に消費したエネルギーの補給以外に、体内時計のリズムを整えたり、体温を上昇させ、脳や身体の動きを活発にする働きがあります。さらに、朝ごはんを噛んで食べることで腸が刺激され朝の排便リズムも定着します。様々な効果が期待できる朝ごはんをしっかりとるためにも、夜早く寝て、朝早めに起きて生活リズムを整えて少量からでもよいので朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。子どもの時からの朝ごはんの習慣をつけることが将来の食習慣のベースとなっていきます。