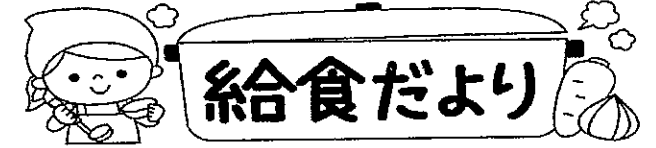




# 令和3年 4月予定献立表



## ご入園・進級 おめでとうございます

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新た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。給食には苦手な食べ物も出てきます。いろいろな食材や料理に出会い、少しでも苦手な食べ物がなくなりますよう、調理にも工夫していただきたいと思います。早く園の生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。1年間宜しくお願いいたします。

### 若葉保育園の給食は・・・

0歳 1歳 2歳	510Kcal (±20Kcal) 10時おやつ 昼食 15時おやつ
3歳 4歳 5歳	605Kcal (±20Kcal) 昼食 15時おやつ

### 4月の栄養目標です。

身長・体重の成長にあわせて、栄養価等、見直しながら園に見合った食事内容を検討します。

0、1歳児…よくかんで食べる  
徐々に園での生活に慣れ、安心して食べられるようになります。

2歳児…きちんと食べる  
生活リズムの基礎が身につくようになり、朝・昼・夜の食事に2回の間食を食べるリズムを身に付けます。



3歳児…なんでも食べる  
保育園や家庭との流れの中で、何でも食べることの大切さを知ります。

4歳児…楽しく食べる  
食事時間での約束やマナーを身に付け、友達や保育者と共に食べる楽しさを味わうようにします。



5歳児…みんなで食べる  
年長児になった自覚を持たせ、お友達や年少児にもかかわらせて、新入園児や年少児のめんどうをみる気持ちを持って、給食の楽しさを感じさせるようにします。



### ☆給食室メンバー☆

- 栄養士 藤原 政美
- 調理員 小野里 イメルダ
- 笠原 真由美

一年間 どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 若葉保育園

日曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal
			AM 未満児	PM 全園児		
1 木	ビビンバ丼 一口がんと 春雨スープ		ちいずかまぼこ	のみもの おかし	こめ 豚ひき肉 ねぎ もやし にんじん ほうれん草 だいこん がんもどき はるさめ はくさい	未満児 510 以上児 508
2 金	入園式準備の為お休み					
3 土	入園式準備の為お休み					
5 月	鮭のちらし寿司 厚揚げの炒め煮 すまし汁 いちご		魚肉ソーセージ	牛乳 ドーナツ	こめ にんじん たけのこ 鮭 たまご いんげん あつあげ たまねぎ もやし ビーマン 花み みつば いちご	未満児 510 以上児 605
6 火	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ きこのみそ汁 オレンジ		ビスコ	野菜ジュース かつぱえびせん	こめ 鶏もも肉 キャベツ にんじん スイートコーン しいたけ しめじ じゃがいも ねぎ オレンジ	未満児 509 以上児 606
7 水	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 みそ汁 桜大根		コーンフレーク	牛乳 甘煮	こめ 鮭 切り干し大根 にんじん あぶらあげ だいこん しめじ ねぎ 桜大根	未満児 511 以上児 602
8 木	ツナとトマトのスパゲティ 花野菜サラダ コンソメスープ グレープフルーツ		せんべい	ジュア ビスケット	スパゲティ ツナ マッシュルーム たまねぎ ビーマン ブロッコリー カリフラワー ベーコン はくさい しめじ グレープフルーツ	未満児 510 以上児 606
9 金	ごはん 生姜焼き ごま和え 白菜のみそ汁 つぼ漬け		バナナチップス	牛乳 クリームパン	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ しいたけ つぼ漬け	未満児 511 以上児 604
10 土	ハムカツサンド スパゲティサラダ 牛乳					
12 月	ピーズごはん アジフライ 小松菜とさつま揚げのさっと煮 みそ汁 桜大根		クラッカー	牛乳 ハーベスト	こめ グリンピース あじ こまつな にんじん しめじ さつま揚げ たまねぎ じゃがいも わかめ あさつき 桜大根	未満児 511 以上児 607
13 火	ふりかけごはん 豚大根 即席漬け かきたま汁 いちご		サブレ	ジュア ビーノ	こめ ふりかけ 豚こま肉 だいこん にんじん こぼう こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ たまご あさつき いちご	未満児 512 以上児 603
14 水	けんちんうどん きんぴらごぼう バナナ	煮込みうどん バナナ	大根スティック	牛乳 マドレーヌ	ゆでうどん さといも 鶏こま肉 はくさい だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ ねぎ ごぼう バナナ	未満児 509 以上児 606
15 木	二色丼 海藻サラダ みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	ちいずかまぼこ	飲むヨーグルト ホットケーキ	こめ 鶏ひき肉 たまご グリンピース キャベツ にんじん きゅうり わかめ はくさい だいこん しめじ あさつき	未満児 509 以上児 607
16 金	食パン コロッケ ジャコサラダ コンソメスープ	パン粥 やさい煮 コンソメスープ	バナナ	麦茶 おいなりさん	食パン じゃがいも キャベツ しらす干し きゅうり にんじん ベーコン たまねぎ みずな	未満児 511 以上児 605
17 土	ハムサンド ポテトサラダ 牛乳					
19 月	ごはん 豆腐ハンバーグ アスパラサラダ みそ汁	おかゆ 豆腐とひき肉煮 みそ汁	フチダン	プリン	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ たまご だいこん あさつき アスパラ キャベツ きゅうり コーン しいたけ しめじ	未満児 509 以上児 606
20 火	ひき肉カレーライス グリーンサラダ ゼリー	おかゆ ひき肉と野菜煮 ゼリー	ブロッコリー煮	麦茶 お誕生メニュー	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん 豚ひき肉 レタス きゅうり 赤ピーマン ゼリー	未満児 508 以上児 604
21 水	もやしラーメン 春巻き オレンジ	煮込みラーメン オレンジ	ふかしさつま芋	ジュア クッキー	中華めん 豚ひき肉 もやし にんじん ねぎ なたと スイートコーン あさつき はるさめ オレンジ	未満児 508 以上児 606
22 木	ジャムサンド マカロニ炒め ポテトサラダ ミネストローネ	パン粥 マカロニと野菜煮 ミネストローネ	せんべい	麦茶 おにぎり	食パン いちごジャム マカロニ たまねぎ にんじん ロースハム じゃがいも にんじん きゅうり コーン セロリ ベーコン	未満児 509 以上児 604
23 金	ごはん 肉団子の新玉あんかけ ほうれん草のナムル 豚汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	魚肉ソーセージ	牛乳 チーズトースト	こめ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ほうれん草 豚こま肉 だいこん とうふ ごぼう はくさい さといも ねぎ	未満児 511 以上児 607
24 土	ツナサンド スパゲティサラダ 牛乳					
26 月	たけのこごはん 焼き魚 あえもの 玉ねぎのみそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	バナナ	麦茶 マカロニきな粉	こめ たけのこ 鶏こま肉 あぶらあげ にんじん しいたけ さば キャベツ もやし なめたけ たまねぎ じゃがいも わかめ	未満児 510 以上児 602
27 火	肉青菜うどん とり天 フルーツヨーグルト キャンディチーズ	煮込みうどん フルーツヨーグルト チーズ	人参スティック	麦茶 黒糖蒸しパン	こめ 豚こま肉 こまつな ねぎ たまねぎ にんじん 鶏むね肉 ヨーグルト もも缶 バイン缶 キウイフルーツ チーズ	未満児 512 以上児 606
28 水	ロールパン ポテトグラタン 春野菜スープ	パン粥 じゃがいも煮 春野菜スープ	フチダン	ジュア パームクレーン	ロールパン にんじん たまねぎ えび スイートコーン マッシュルーム じゃがいも ベーコン キャベツ マカロニ	未満児 508 以上児 605
29 木	昭和の日					
30 金	こいのぼりオムライス ホイルウインナー ブロッコリーおかし和え スープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 スープ	ビスコ	麦茶 かしわもち	こめ 鶏こま肉 たまねぎ にんじん たまご ウインナー ブロッコリー だいこん にんじん	未満児 509 以上児 606

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

4月6日(火)から13日(火)まで、新入園児 お弁当持ち帰り。

汁物はこぼれてしまう可能性を考え、牛乳に代替えさせていただきます。

