

2024年度

4月

予定献立表

ともしび保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスロー けんちん汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/オリーブ油/板こんにゃく/おかし	豚小間肉/鶏もも肉/絹ごし豆腐/牛乳/乳酸菌飲料/ヨーグルト	玉葱/しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/大根/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/ぶどうジュース	1日牛乳 紅白ゼリー お菓子 15ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー - 637 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 26.2 g 食塩相当 1.2 g
2 16 (火)	スパゲティミートソース コーンサラダ チーズ スープ フルーツ	スパゲティ/菜の花&紅花油/薄力粉/バター/ホールコーン缶/オリーブ油/さつまいも/三温糖	豚ひき肉/粉チーズ/チーズ/絹ごし豆腐/牛乳/スキムミルク	にんにく/にんじん/玉葱/ホールのトマト缶/パセリ/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/小松菜/万能葱	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 659 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.8 g
3 30 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ ふきの煮物 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/菜の花&紅花油/板こんにゃく/三温糖/マカロニ	鶏もも肉/煮干しだし/油揚げ/牛乳/きな粉	しょうが/ふき/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/長葱/しめじ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー - 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.2 g
4 18 (木)	カレーライス 春雨サラダ トマト スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/はるさめ/ごま油/白ごま(いり)/食パン/ソフトタイプマーガリン	豚小間肉/生わかめ/牛乳/脱脂乳	にんにく/玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/トマト/大根/エリンギ	牛乳 ラスク	エネルギー - 629 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.9 g
5 19 (金)	ごはん マーボー豆腐 中華和え 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/白ごま/じゃがいも/とうもろこし(玄穀)/おかし	豚ひき肉/押し豆腐/煮干しだし/牛乳	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/きゅうり/小松菜/しめじ	牛乳 キャラメルポップコーン お菓子	エネルギー - 636 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 1.5 g
6 20 (土)	焼鳥丼 ブロッコリーおなか和え チーズ 味噌汁 フルーツ	精白米/菜の花&紅花油/三温糖/菓子パン	鶏もも肉/花かつお/チーズ/煮干しだし/わかめ/牛乳	玉葱/長葱/ブロッコリー/キャベツ/水菜	牛乳 豆乳ドーナツ	エネルギー - 646 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.5 g 食塩相当 2.5 g
8 22 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/プレミックス粉(お付け用)/ソフトタイプマーガリン	鮭/油揚げ/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳	切干し大根/にんじん/いんげん/水菜/なめこ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー - 518 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.3 g
9 23 (火)	ジャムサンド クリームシチュー アスパラサラダ トマト フルーツ	食パン/いちごジャム(低糖度)/ソフトタイプマーガリン/菜の花&紅花油/じゃがいも/薄力粉/ホールコーン缶/オリーブ油/精白米/ごま(いり)	鶏もも肉/牛乳/スキムミルク/ハム	玉葱/にんじん/パセリ/アスパラガス/キャベツ/きゅうり/トマト	ほうじ茶 ごま塩おにぎり	エネルギー - 579 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.4 g
10 24 (水)	焼きそば ブロッコリーサラダ チーズ スープ フルーツ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/オリーブ油/薄力粉/ソフトタイプマーガリン/三温糖	豚小間肉/青のり/チーズ/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/ブロッコリー/きゅうり/水菜/えのきたけ	牛乳 マーブルクッキー	エネルギー - 651 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 33.1 g 食塩相当 2.0 g
11 25 (木)	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/マカロニ/じゃがいも/かたくり粉/三温糖	豚ひき肉/牛乳/煮干しだし/油揚げ	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/はくさい/しめじ	牛乳 いももち	エネルギー - 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.5 g
12 26 (金)	鶏ごぼうごはん 白身魚の照り焼き 豆腐サラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/三温糖/菜の花&紅花油/オリーブ油/じゃがいも	油揚げ/鶏もも肉/からすがれい/木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬)/わかめ/牛乳/青のり	にんじん/ごぼう/キャベツ/きゅうり/もやし/水菜	牛乳 ポテトフライ	エネルギー - 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.4 g
13 27 (土)	五目うどん ポテトサラダ ポイルウイナー フルーツ	うどん(ゆで)/じゃがいも/菓子パン	鶏もも肉/油揚げ/ウイナー/牛乳	にんじん/大根/ほんしめじ/長葱/ほうれんそう/きゅうり	牛乳 コッペパン	エネルギー - 618 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 2.8 g
17 (水)	お花畑ごはん 鶏の照り焼き スナップえんどう 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/三温糖/菜の花&紅花油/かたくり粉/ホールコーン缶/プレミックス粉(お付け用)/ソフトタイプマーガリン	鶏ひき肉/鶏もも肉/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳/脱脂乳	玉葱/ほうれんそう/にんじん/スナップえんどう/水菜/えのきたけ	牛乳 ココアケーキ	エネルギー - 606 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

4月 食事だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちをあたたかく見守っていき、栄養バランスのとれた、おいしい食事を用意して心と身体の成長を支えていきたいと思ひます。

保育園では、1日に必要な栄養量の約半分（乳児 50% 幼児 45%）を目安にバランスの良い、季節感を味わえる献立をたてています。新年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

食事と健康

早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早く寝るためのポイント

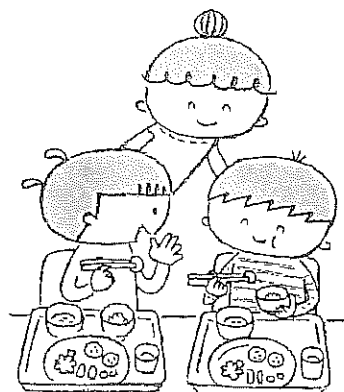
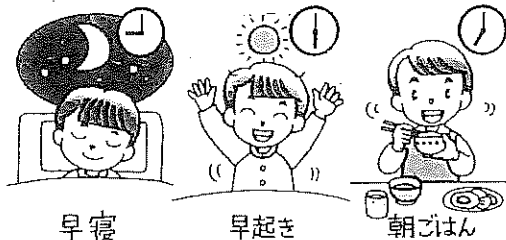
- ① 早く起きて、体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に寝る準備をし、寝付きのサイクルをつくる。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



野菜レシピ!

キャベツのおかか和え

甘くて軟らかい春キャベツをたっぷり食べられる一品です。レモンのさわやかな風味がポイントです!

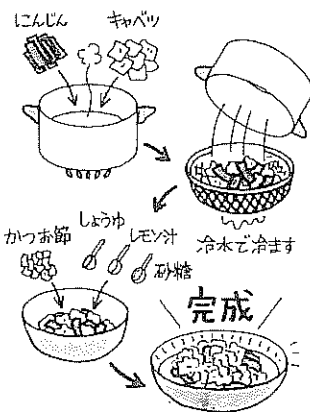
(材料) 大人2人前

- キャベツ.....150g
- にんじん.....20g
- かつお節.....1パック(2~3g)
- しょうゆ.....小さじ2
- レモン汁.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1

作り方

- ① キャベツを2cm角の四角、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分ほどゆでたらキャベツを加える。
- ③ キャベツがしんなりしたらザルにあげ、冷水で冷ます。
- ④ ③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える。

☆ ④で水気を絞る時は絞りすぎに注意します。味が濃い場合は、塩を加えて調整してください。



食育クイズ

Q 春においしい野菜のたまねぎ。私たちが食べているのはどの部分でしょうか?

- ① 葉
- ② 根
- ③ 茎

A ① 葉

土に埋まっている部分を食べていますが、根菜ではありません。葉の根本が太った部分がたまねぎです。

* 食事サンプルは「乳児クラス2階ひよこ組前」「幼児クラス調理室横」に展示しています。

是非お迎えの際には是非ご覧ください。

* レシピや栄養相談など食事についてなにかございましたら、お気軽にお声をおかけください。