

2024.4.1



4月 給食だより



社会福祉法人 見真会 明光保育園

日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ		3時おやつ		使用食材と体内でのほたらき			日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ		3時おやつ		使用食材と体内でのほたらき		
				ひよこ 赤桃	白青 黄桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる	体の調子 を整える	ひよこ 赤桃					白青 黄桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる	体の調子 を整える		
1	月	カレーライス オレンジ フルーツ入りサラダ	618 kcal	牛乳 チーズ トースト	いちごのムース		鶏肉	米 ジャガイモ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん グリーンピース 人参 りんご オレンジ	16	火	食パン 春野菜のスープ 白身魚チーズフライ バナナ	663 kcal	牛乳 ごま せんべい	牛乳 ポパイクッキー		白身魚 粉チーズ ベーコン 卵	食パン ジャム 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 バター ホットケーキMIX	キャベツ パセリ スナッPEndウ 人参 ほろれん草 バナナ		
2	火	食パン ささみフライ トマトと卵のスープ バナナ	550 kcal	牛乳 いちご みるく クッキー	牛乳 抹茶蒸しパン		ささみ 牛乳 卵 ベーコン 小豆	食パン ジャム 油 小麦粉 パン粉 ホットケーキMIX	トマト レタス パセリ バナナ 抹茶	17	水	ごはん みそ焼き肉 えのき入りかきたま汁 オレンジ	575 kcal	牛乳 ジャム トースト	牛乳 せんべい	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	豚肉 卵 みそ	米 片栗粉 ごま油	ほうれん草 人参 えのき キャベツ ねぎ オレンジ		
3	水	ごはん オレンジ 千切りポテトの中華味付け 春野菜のみそ汁	600 kcal	牛乳 かえり いりこ	牛乳 ワッフル		牛肉 みそ	米 ジャガイモ 砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ いんげん 人参 筍 スナッPEndウ オレンジ	18	木	かけうどん バナナ 大根の瀬戸内さつぱり煮	621 kcal	牛乳 やさしい クッキー	牛乳 ちりめん チーズトースト		豚肉 鶏肉 白す干し チーズ	うどん 食パン マーレード マヨネーズ 砂糖	ほうれん草 人参 えのき キャベツ ねぎ		
4	木	みそソーススパゲッティ 大豆サラダ バナナ	537 kcal	牛乳 のりもの ビスケット	牛乳 いちごサンド		合挽きミンチ 大豆 みそ 生クリーム	スパゲッティ マヨネーズ 砂糖 食パン	きゅうり キャベツ トマト ごぼう 人参 玉ねぎ コーン なす ピーマン バナナ 苺	19	金	そぼろ丼 オレンジ 変わりごま酢和え	579 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 ソフトせんべい		合挽きミンチ 卵 わかめ	米 マヨネーズ ごま 砂糖	干しいたけ 人参 キャベツ きゅうり グリーンピース 玉ねぎ オレンジ		
5	金	大根の炊込みごはん 焼き鮭 春雨と卵のスープ アスパラガス オレンジ	519 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小魚 せんべい	鮭 油揚げ 卵	米 春雨 ごま油	大根 人参 大根菜 アスパラガス ねぎ しいたけ 玉ねぎ オレンジ	20	土	焼さうどん とまとマリネ りんご(バナナ) 牛乳	637 kcal	牛乳 小魚 せんべい	お菓子 ウエハース	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	うどん 砂糖 油	人参 もやし ネギ キャベツ ぶちとまと パセリ りんご(バナナ)			
6	土	親子丼 りんご(バナナ) ちくわとわかめの酢の物 牛乳	540 kcal	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	お菓子	マンナ ビスケット	鶏肉 卵 ちくわ 白す干し 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ ねぎ りんご(バナナ)	21	日	休日保育									
7	日	休日保育 入園式						22	月	ごはん オレンジ 豚肉と根菜のごまみそ煮 ほうれん草の和え物	598 kcal	牛乳 デニッシュ ミルク	ヨーグルト		豚肉 みそ かつおだし	米 油 砂糖 ごま	れんこん ごぼう 大根 ほうれん草 人参 オレンジ				
8	月	食パン マカロニサラダ ハッシュドミートボール バナナ	627 kcal	牛乳 小魚 すなっく	フルーチェ (いちご)		豚ミンチ 牛乳 ソーセージ 卵	食パン ジャム 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	ごぼう ブロッコリー れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ りんご ほうれん草 バナナ	23	火	食パン ホワイトシチュー 小松菜サラダ バナナ	679 kcal	牛乳 トマト チーズ ビスケット	牛乳 スイーツボール		鶏肉 牛乳 白す干し	食パン ジャム 砂糖 じゃが芋 バター マヨネーズ 小麦粉 ホットケーキMIX	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ かぼちゃ		
9	火	ごはん 鶏肉のみそ炒め きゅうりとちくわの酢の物 オレンジ	581 kcal	牛乳 きなこ トースト	牛乳 Caせんべい		鶏肉 ちくわ 白す干し みそ	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 筍 きゅうり オレンジ	24	水	ごはん カレー豆腐 白菜のごま和え オレンジ	572 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 カルシウム せんべい	豚肉 豆腐 ちくわ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 白菜 グリーンピース 人参 オレンジ		
10	水	梅しらすごはん オレンジ 鱈の包み焼き ふわふわスープ	599 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 デニッシュミルク		鱈 鶏ミンチ 卵 はんぺん みそ 白す干し	米 マヨネーズ	白菜 人参 ねぎ 白ねぎ 大葉 梅 オレンジ	25	木	ミルクうどん バナナ さつま芋とちくわの煮物	566 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 たいやき		豚肉 牛乳 ちくわ	うどん 砂糖 さつま芋	人参 いんげん 玉ねぎ バナナ		
11	木	卵うどん ブロッコリー レバーの甘辛煮 バナナ	581 kcal	牛乳 動物 ビスケット	牛乳 もちもちきなこ		卵 かまぼこ 鶏レバー 牛乳 きなこ	うどん 油 ごま 砂糖 白玉粉 ホットケーキMIX	ブロッコリー 小松菜 バナナ	26	金	鮭の混ぜずし オレンジ 鶏肉のごま風味揚げ きのごサラダ	604 kcal	牛乳 ヨーグルト ウエハース	牛乳 キャロットケーキ		鮭 鶏肉 牛乳 卵 きなこ 生クリーム	米 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 バター 油 ホットケーキMIX	ブロッコリー 人参 大根菜 きゅうり えのき しめじ オレンジ		
12	金	ごはん 三食なます 高野豆腐のオランダ煮 オレンジ	521 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 緑黄色 野菜 ポーロ	鶏肉 白す干し 高野豆腐	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	大根 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり オレンジ	27	土	ロールパン レタスサラダ と まとグラタン 牛乳 りんご(バナナ)	607 kcal	牛乳 緑黄色 野菜 ポーロ	お菓子 鉄入り 小魚 せんべい	白す干し わかめ 牛乳	ロールパン 油 ジャム 砂糖 米粉 じゃが芋	トマト ナス 人参 玉ねぎ レタス りんご			
13	土	クロワッサン レタスサラダ ミートボール りんご 牛乳	575 kcal	牛乳 カルシウム せんべい	お菓子	6つの 野菜 ポーロ	鶏肉 豚肉 ワカメ 牛乳 白す干し	クロワッサン 油 砂糖	玉ねぎ レタス りんご	28	日	休日保育									
14	日	休日保育						29	月	昭和の日 休日保育											
15	月	麦ごはん もやしの酢の物 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	508 kcal	牛乳 かえり いりこ	牛乳 サブレ		豚肉 ちくわ 白す干し	米 麦 ごま じゃが芋 砂糖	いんげん 玉ねぎ グリーンピース 人参 もやし オレンジ	30	火	食パン ミモザサラダ とんかつ バナナ	626 kcal	牛乳 のりもの ビスケット	牛乳 じゃがいもおやき	豚肉 卵 チーズ	食パン ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 バター	レタス トマト きゅうり バナナ			

4月の予定

- 6日(土) 入園式
- 11日(木) 進級式
- 26日(金) 誕生日会
子どもの日の会

今月の栄養平均

幼児のエネルギー 583.3kcal

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

朝ごはんは、寝ていた体を引き起こし、活動する体制に切り替えるスイッチです。脳が働き始めれば、元気に遊ぶことができるようになります。園生活を楽しく過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう!

4月から栄養士として濱田と田川、調理員として住田と藤本の4人で、元気に活動する園児の糧になるように、おいしくバランスのとれた給食を作ります。

今月は、この1年間で給食に関してできるようになったことを担任に聞きました。進級して新しい環境に変わっても楽しく給食を食べられるように工夫していきます。

ひよこぐみ



保育士からおやつや給食を食べさせてもらっていましたが、自分でスプーンやフォークを持ち、食べられるようになった園児が増えてきました。食べながら「おいしい」と言い、みんなで楽しく食べています。

おいしいよ！

あかぐみ



みんなと一緒に食べることで、スプーン、フォークを使って、自分で食べようと頑張ってます。

あーん！
おいしいよ！

ももぐみ



おいしいよ！

自分でスプーンを持ってパクパク食べることができるようになりました。給食の中にある食材にも興味を持ち、名前を言うようになりました。苦手なものも、保育士と一緒に「食べてみよう。」と挑戦できるようになりました。

たくさん食べて大きくなるよ！

あおぐみ



箸の持ち方も意識し、入っている野菜の名前にも興味を持って食べられるようになりました。「おいしい、おいしい」と毎日、おかわりもたくさんしてよく食べます。

しろぐみ



食べられる量が増えて、おかわりをする園児が増えてきました。苦手な食べ物があっても他の物と一緒に食べるなどし、苦手なものも食べられるようになってきました。

きくぐみ



固い野菜をしっかり噛んで食べることができるようになりました。また、箸を使って食べられる園児が増えました。

毎日おかわりをしてもりもり食べています。