

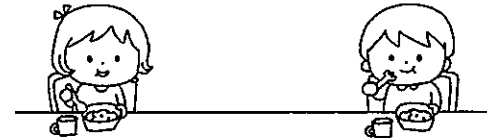
平成 29年 4月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1 15	土	スープパゲティー、牛乳 果物、キャンディーチーズ	パスタ	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
3 17	月	親子煮、ごまあえ みそ汁、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	豆乳プリン 牛乳
4 18	火	煮魚、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
5 19	水	煮込みハンバーグ ツナ和え、みそ汁	ごはん	クラッカー ほうじ茶	さつま芋きなこ 牛乳
6 20	木	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
7 21	金	肉じゃが、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	卵パン 牛乳
22	土	親子うどん、牛乳 果物、キャンディーチーズ	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
10 24	月	かに卵、ひじき炒め みそ汁、果物	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	ジャムサンド 牛乳
11 25	火	ムニエル、みそ汁 大根の煮物、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	プリン 牛乳
12 26	水	すき焼き風煮、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	サブレ ほうじ茶	ココア蒸ケーキ 牛乳
13 27	木	コロッケ、みそ汁 ほうれん草の磯和え	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	スイートポテト 牛乳
14 28	金	ポークカレー、野菜ジュース キャベツサラダ、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	卵パン 牛乳

※8日(土)は入園式のため、給食はありません。

給食日数 23回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	4月の平均	526Kcal	20.1g	17.9g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	4月の平均	619Kcal	23.4g	19.1g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

桜味く季節となりました



みんなで食べよう

食卓は、「人間関係を育む場」でもあります。ご家庭なら家族みんなで、保育園なら大好きな友達や先生と、お腹を空かせて食べる食事は、格別なものです。「これ、おいしいね」と気持ちを共感しあったり、食べ物の話をしたり、一緒に食べる人の「おいしそうに味わっている顔」を見たりすることで、食べる楽しさを知ることができます。



楽しくておいしい給食に

子どもたちは、新しい環境の中で不安と緊張、戸惑いながらのスタートです。「保育園での食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるよう進めていきます。

また、4月は食べ慣れているような献立にしています。

保育園で給食を「食べる」ってどういうこと！？

- 子どもが食事をするということには、いろいろな意味があります。
- ☆必要な栄養をとる・・・元気に過ごし、かつ、成長するために必要な栄養を食事から。
- ☆食習慣を身につける・・・毎日の食事から自分に必要な内容や量を学び自然に覚えていきます。また、子どもの頃に覚えた味覚は、大人になってからの食習慣にも影響します。
- ☆社会性を身につける・・・ルールやマナー、人のかかわりを体験学びます。
- ☆安心や幸せを体感する
- ☆心を育てる・・・命あるもので自分が支えられていることを知ることで、物を大切にすると、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。

ロールサンド

【材料】(幼児一人分)
 サンドイッチ用パン 2枚
 プロセスチーズ1枚
 マーガリン 3g、
 イチゴジャム5g

【作り方】

- ①パンにマーガリン、ジャムをぬり、チーズをのせる。
- ②ロール状にしてラップで包む。

レシピ紹介



子どもと一緒に作ってみませんか。とっても簡単です！
 中身は何をいれても美味しいです。
 パンに何をに入れるかは、子どもと相談してみるのも良いでしょう。