

平成31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	月	肉じゃが、果物 春雨サラダ、みそ汁	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	蒸しケーキ 牛乳
2	16	火	煮魚、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	クッキー ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
3	17	水	鶏肉のから揚げ 納豆和え、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	チーズワッフル 牛乳
4	18	木	カレー、果物、ヨーグルト キャベツサラダ	ごはん	サブレ ほうじ茶	豆乳もち 牛乳
5	19	金	豚肉のマムレード焼き ポテトサラダ、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
8	20	土	親子うどん、果物 キャンディーチーズ、牛乳	うどん	野菜ジュース	ポップコーン ほうじ茶
8	22	月	ムニエル、コンソメスープ 大根の煮物	ごはん	あられ ほうじ茶	プリン 牛乳
9	23	火	クリームシチュー ツナサラダ、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
10	24	水	八宝菜、マカロニサラダ 中華スープ	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ツナサンド 牛乳
11	25	木	焼肉、洋風炒り豆腐 みそ汁	ごはん	ビスケット ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
12	26	金	かに卵、さつまいの金平 みそ汁、果物	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
26	26	金	鶏のみそ焼き 炒り煮、みそ汁	ごはん	ラスク ほうじ茶	かしわもち 牛乳
13	27	土	スープパゲティ、果物 キャンディーチーズ、牛乳	パスタ	ビスケット ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶

※ 6日(土)は入園式のため、給食はありません。



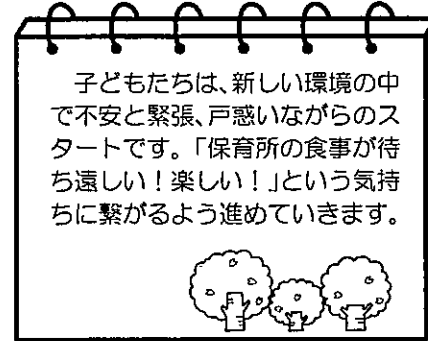
給食日数 23回

区	分	エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	4月 平均	522Kcal	19.9g	18.9g
	保育園基準	538Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	4月の平均	624Kcal	23.7g	20.9g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

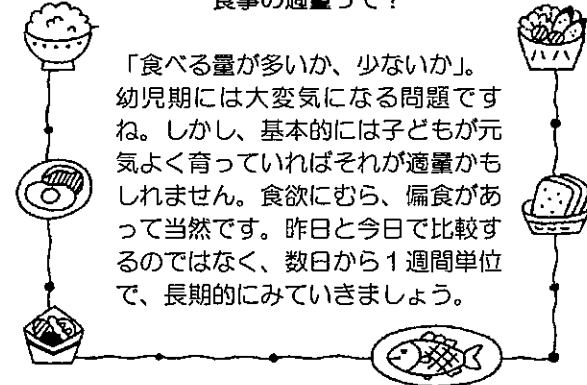
いわき市からのお知らせです。

ご入所、ご入園、ご連絡おめでとうございます。

食事の適量って？



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。「保育所の食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちに繋がるよう進めていきます。



「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期には大変気になる問題ですね。しかし、基本的には子どもが元よく育っていればそれが適量かもしれません。食欲にむら、偏食があって当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。

成長期に大切な栄養素 ～楽しくておいしい食事～

乳幼児にとって心と身体の発達と、食べることは密接に関係しています。この時期、食事から摂取するエネルギーや栄養素は、健康の維持や活動に使われるだけでなく、脳や神経機能、食べる器官や味覚などの発育・発達に大きく影響します。また、食事の時の人とのかかわりを通して、感情や自我の発達が促され、社会性や主体性が育まれていきます。

新年度が始まった4月は、新しい環境に慣れるのに精いっぱいでしょう。4月の給食は、子どもたちにとっても食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしています。



バランスの良い食事のためには、「まごはやさしい」を取り入れましょう！

ま・・・まめ、大豆、小豆、味噌、豆腐等の豆類

ご・・・ごま、ナッツ等の種実類

は(わ)・・・わかめ、海藻類

や・・・野菜類

さ・・・魚類

し・・・しいたけ、しめじ、えのき等のきのこ類

い・・・いも、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ等のいも類

まごはやさしいは、いつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫です。今までの食事を大きく変える必要はなく、ごま類が足りなければお浸しにトッピング、魚類が足りなければしらすをプラス、他のものが足りなければみそ汁に入れるというやり方で実施していただきたいです。

おすすめメニュー

○ほうれんそうの白あえ 豆腐、ごま、ほうえんそう、にんじん、きのこ類

→「ま・ご・や・さ・し」5種採れます。

