

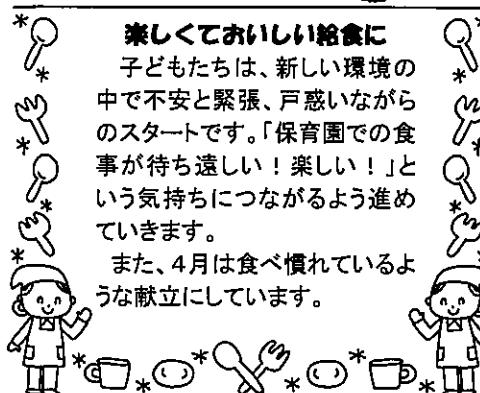
令和3年 4月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	木	肉じゃが、みそ汁 カレーソテー	ごはん	クラッカー ほうじ茶	ワッフル 牛乳
2 16	金	鶏のみそ焼き、 炒り煮、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
3 17	土	みそうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	揚げせんべい ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
5 19	月	ポークカレー、果物 酢正油あえ、ヨーグル	ごはん	あられ ほうじ茶	プリン 牛乳
6 20	火	魚の西京焼き、みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
7 21	水	煮込みハンバーグ、みそ汁 ツナあえ、果物	ごはん	ソフトビスケット ほうじ茶	ふかし芋 牛乳
8 22	木	麻婆豆腐、わかめスープ 野菜のごまマヨネーズ、和え 果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	ホットケーキ 牛乳
9 23	金	ささみのスティック揚げ 切干大根煮付け、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	クリームパン 牛乳
10 24	土	カレーうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	揚げせんべい ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
12 26	月	豚肉の生姜焼、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	豆乳ババロア 牛乳
13 27	火	魚の竜田揚げ、みそ汁 伴三糸	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	カステラ 牛乳
14	水	豆腐ミートグラタン ツナサラダ、みそ汁	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	黒砂糖の蒸しま んじゅう 牛乳
15 28	木	親子煮、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	クラッカー ほうじ茶	ワッフル 牛乳
30	金	じゃが芋と鶏肉の煮物 シルバーサラダ、みそ汁	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	かしわ餅 牛乳

給食日数 25回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	4月の平均	536Kcal	20.9g	17.4g
	保育園基準	525Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	4月の平均	624Kcal	24.3g	18.5g
	保育園基準	575Kcal	20.0g	20.0g

桜味く季節とないました

いわき市からのお知らせです。



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。

食事の適量って！

「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気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、偏食があつて当然です。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。

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、人とのかかわりを体験し学びます。

☆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
る心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。

魚の味噌ヨーグルト焼き

【材料】(幼児一人分)

白身魚(1切れ)40g

酒 1g こしょう少々

プレーンヨーグルト 8g

にんじん2g 味噌 3g

マヨネーズ 3g 油適宜

【作り方】

① 魚に酒、こしょうをふり10分ほどおく。

② にんじんはすりおろし、ヨーグルト、味噌、マヨネーズとあわせ、①の上にかけてオーブンがグリルで約10分焼く。

*魚と一緒にきのこや野菜をアルミホイルで包んで焼いてもおいしいですよ。

レシピ紹介

