

令和5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	親子うどん、牛乳 果物、スティックチーズ	うどん	ほうじ茶 揚げせんべい	ほうじ茶 ポップコーン
3 17	月	クリームシチュー(豆乳) ツナサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ごまラスク
4 18	火	肉豆腐、みそ汁 しらす和え	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 みそ蒸パン
5 19	水	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	牛乳 ロールケーキ
6 20	木	鮭の西京焼き、みそ汁 五目金平ごぼう	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 プリンアラモード
7 21	金	ポークカレー キャベツサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 マドレーヌ
8 22	土	ミートスパゲティ、牛乳 果物、スティックチーズ	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
10 24	月	鶏肉のから揚げ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 チーズサンド
11 25	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ホットケーキ
12 26	水	焼き肉、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ポーロ	牛乳 いももち
13 27	木	麻婆豆腐、みそ汁 伴三糸	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 バナナドーナッツ
14 28	金	鶏肉のオニオントマト煮、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 クリームパン



給食日数 24回

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	4 月 の 平均	502Kcal	19. 9g	17. 1g
	保育園基準	520Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	4 月 の 平均	596Kcal	23. 3g	18. 8g
	保育園基準	572Kcal	20. 0g	20. 0g



春の訪れを感じる季節になりました



いわき市からのお知らせ

## 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。

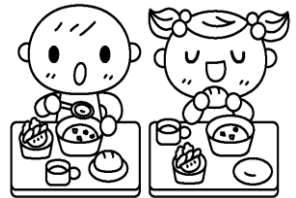
- ★ 必要な栄養をとる … 元気に過ごし、成長するために必要な栄養を摂取します。
- ★ 食習慣を身につける … 毎日の食事から自分に必要な食事の内容や量を学び、自然に覚えていきます。また、子どもの頃に覚えた味覚は大人になってからの食習慣にも影響します。
- ★ 社会性を身につける … 食事のルールやマナー、人とのかかわりを体験し学びます。
- ★ 安心や幸せを体感する … 「食べることは楽しいこと、幸せ」と感じることで、食事への興味や食べる意欲を育みます。
- ★ 心を育てる … 命あるもので自分が支えられていることを知ることで、食べ物を大切にする心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。

子ども達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すすめていきます。

## ♪ 毎日の「おいしいね」のコツ ♪

お子さんは、味覚・嗜好の発達中にあります。身体の成長と同じですから、個人個人の歩みには違いがあります。今は、「なんとなくいや。おいしくない。」と食べないものもあるかもしれませんが、そのうち「おいしい」と食べられるようになります。

まずは、できるだけ「いっしょに食べる」ことを心がけましょう。一緒に食べることで、いつもの食事が何倍もおいしく感じられます。



## レシピ紹介



### バナナドーナッツ

【材料】 幼児1人分

ホットケーキミックス粉	20g
バナナ	10g
牛乳(豆乳)	10g
さとう	2g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① バナナをボウルなどに入れ、フォークでつぶし、砂糖、牛乳(豆乳)を加えてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉も加えて、ゴムベラ等で合わせる。
- ③ カレースプーンなどを2本使ってまとめ、160～170℃の油に入れ、ときどき転がしながらきつね色になるまで揚げる。

バナナは熟したものがおすすめ。(固いバナナの場合は、レンジで少し加熱します)  
牛乳を少し増やしてフライパンなどで焼くとモチモチのバナナホットケーキになりますよ。

