

令和6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	月	クリームシチュー(豆乳) キャベツサラダ、ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 マドレーヌ
2	火	生姜焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 豆乳もち
3 17	水	麻婆豆腐、みそ汁 ほうれんそうの磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 チーズサンド
4 18	木	さばのみそ煮、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 いももち
5 19	金	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 バームクーヘン
20	土	みそうどん 牛乳、スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
8 22	月	肉じゃが、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 きな粉蒸しパン
9 23	火	豆腐チャンプルー、みそ汁 野菜のごまヨネズ和え	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 バナナドーナッツ
10 24	水	鶏肉のみそ焼き、みそ汁 じゃが芋とツナの煮物、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 いちごババロア
11 25	木	さばの竜田揚げ、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 お好み焼き (アレルギー対応)
12 26	金	ポークカレー トマトとツナのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ワッフル
13 27	土	スープスパゲティ 牛乳、スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 えびせん
15	月	ポークチャップ、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 豆乳もち
16 30	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 伴三糸	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ホットケーキ

※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。

※6日は入園式のため給食はありません。

給食日数 24回

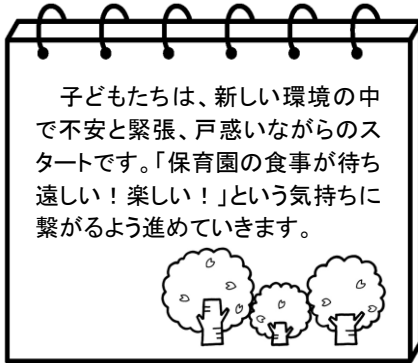


区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	4月の平均	494Kcal	19.9g	16.9g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	4月の平均	606Kcal	24.0g	19.1g
	保育園基準	572Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせ



ご入所、ご入園、ご進級おめでとうございます！



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に育っていればそれが適量かもしれません。大人でも食欲のムラはあるもの。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。

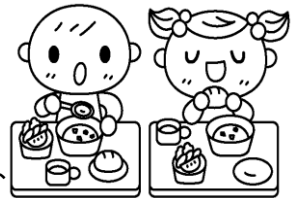


成長期に大切な栄養素 ～楽しくておいしい食事に～

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月の献立は食べ慣れた料理や食べやすい料理を意識しています。様々なメニューの食事を食べられることで達成感を覚え、毎日の食事を楽しめるようになります。



レシピ紹介



人気のおやつ！いももち

【材料】 幼児1人分

じゃがいも 20g  
かたくり粉 10g  
油 適宜  
さとう 小さじ1杯半  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1/3  
水 小さじ1杯強  
かたくり粉 適宜

【作り方】

- ① じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でる。
- ② 熱いうちに①を潰し、粗熱が取れたらかたくり粉を加えて混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、円盤形にまとめ、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にさとう、しょうゆ、みりん、水を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③にタレをかけて完成。

タレ

ワンポイント じゃがいもの代わりにさつまいもやかぼちゃで作ってもおいしいですよ。

