

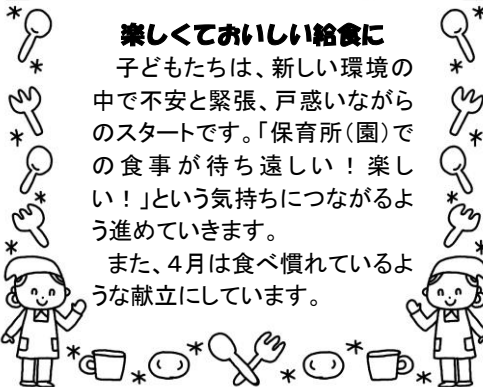
令和7年 4月分 保育所 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	火	肉じゃが、みそ汁 ツナサラダ	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ロールケーキ
2	水	炒り豆腐、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 シュガーラスク
3 17	木	かれいの照り焼き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	麦茶 ミルクせんべい	牛乳 いももち
4 18	金	クリームシチュー(豆乳) ひじきの中華和え、果物	ごはん	麦茶 塩せんべい	牛乳 バームクーヘン
5	土	サンドイッチ、牛乳 果物	パン	麦茶 あられ	
19	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	
7 21	月	麻婆豆腐、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	麦茶 サブレ	牛乳 豆乳ホットケーキ
8 22	火	鮭の西京焼き、みそ汁 ポテトサラダ	ごはん	麦茶 星形せんべい	牛乳 いちごババロア
9 23	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	麦茶 卵ボーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
10 24	木	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	麦茶 ソフトせんべい	牛乳 お好み焼き
11 25	金	ポークカレー トマトとツナのサラダ、果物	ごはん	麦茶 ウエハース	牛乳 ミルクスティックパン
12 26	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	
14 28	月	松風焼き、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 チーズサンド
15	火	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 バナナドーナツ
16 30	水	肉豆腐、みそ汁 磯和え、果物	ごはん	麦茶 ソフトクッキー	牛乳 プリンアラモード
 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	485Kcal	19. 7g	16. 6g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	4月 の 平均	396Kcal	20. 3g	18. 1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g

桜咲く季節となりました



楽しく食べて豊かな心と元気な体を！ ～ みんなで食べよう ～



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。「保育所(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、保育所(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。現在は感染対策の為、「黙食」の状況ではありますが、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、「今日のおやつ、おいしかったね」と気持ちを共感しあったりすることで、食べる楽しさを知ることができます。



「保育所(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。

レシピ紹介

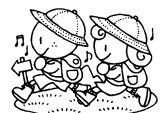
ロールサンド

【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、ジャムをぬる。
- ②もう一枚のパンにはチーズをのせる。
- ③それぞれロール状に巻いてラップで包む。



お子さんと一緒に作っても楽しいロールサンド。
ラップの両端をリボンやマスキングテープで留めたり、パンを★や♥のクッキー型で型抜きしてもかわいいですよ。