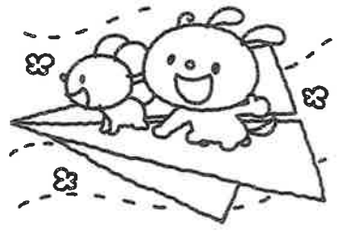
４　月　の　献　立



令和４年

同仁東保育園

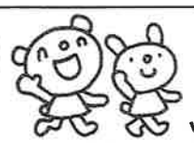
日	曜	副食	主食	主な食材	３才未満児 午前間食	全児童 間食
1	金	チキンのマーマレード焼き・もやしサラダ・味噌汁	ごはん	大根・人参・もやし・胡瓜・鶏肉・豆腐	塩せんべい・牛乳	フルーチェ・せんべい
2	土	春野菜うどん・バナナ	うどん	水菜・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・豚肉	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
3	日					
4	月	根菜カレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	蓮根・大根・玉ねぎ・人参・じゃが芋・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ゼリー・せんべい
5	火	コーンクリームシチュー・肉団子・ブロッコリー・牛乳	黒糖パン	じゃが芋・玉ねぎ・コーン・鶏肉・法蓮草・人参	プチ・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
6	水	水炊き・焼売・チーズ	わかめごはん	白菜・ねぎ・人参・えのき・豆腐・鶏肉	歌舞伎揚げ・牛乳	フランクフルト・牛乳
7	木	竹輪の磯部揚げ・マカロニサラダ・具だくさん汁	のりごはん	竹輪・白菜・もやし・法蓮草・豆腐・大根	ゴマスティック・牛乳	ラスク・牛乳
8	金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	豆腐・豚肉・玉ねぎ・春雨・胡瓜・卵	昆布・牛乳	肉まん・牛乳
9	土	具だくさんきつねうどん・バナナ	うどん	白菜・人参・もやし・蒲鉾・あげ・鶏肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
10	日					
11	月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	クラッカー・牛乳	ソフール・せんべい
12	火	中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・にら・薩摩芋	ビスケット・牛乳	ピーナツパン・牛乳
13	水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉ねぎ・豆腐・人参・豚肉・胡瓜・春雨	ハーベスト・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
14	木	鮭のチーズ焼き・温野菜サラダ・野菜の中華スープ	ごはん	鮭・チーズ・白菜・玉ねぎ・人参・にら	マリー・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
15	金	具だくさん卵焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	なめし	卵・人参・法蓮草・豚肉・枝豆・カニカマ	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳
16	土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ・鶏肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
17	日					
18	月	三色丼・浅漬け・味噌汁	ごはん	鶏肉・枝豆・高野豆腐・卵・キャベツ・人参	たべっこ動物・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
19	火	ささみチーズフライ・千切りキャベツ・和風ポトフ・牛乳	食パン	鶏肉・チーズ・キャベツ・大根・人参・じゃが芋	バナナ・牛乳	牛乳プリン・せんべい
20	水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉ねぎ・豆腐・人参・豚肉・胡瓜・春雨	塩せんべい・牛乳	フライドポテト・牛乳
21	木	鯖の味噌煮・南瓜サラダ・すまし汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・玉ねぎ・豆腐	プチ・牛乳	今川焼き・牛乳
22	金	豆腐ハンバーグ・ゴボウサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・鶏肉・玉ねぎ・牛蒡・人参・白菜	ゴマスティック・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
23	土	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・白菜・人参・ねぎ・蒟蒻・豚肉	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
24	日					
25	月	野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・豚肉	するめ・牛乳	ふかし芋・麦茶
26	火	タンメン・大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・法蓮草・豚肉・薩摩芋	ビスケット・牛乳	カリカリトースト・牛乳
27	水	なめ茸納豆・中華風サラダ・さつま汁	ごはん	納豆・大根・人参・薩摩芋・胡瓜・豚肉	クラッカー・牛乳	デニッシュパン・牛乳
28	木	ミックスフライ・スパゲティーサラダ・のっぺい汁	ゴマ塩ご飯	大根・人参・厚揚げ・ねぎ・カニカマ・胡瓜	ハーベスト・牛乳	バナナケーキ・牛乳
29	金					
30	土	けんちんうどん・バナナ	うどん	大根・人参・豚肉・ねぎ・牛蒡・蒟蒻	せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳

＊＊＊今月の栄養平均＊＊＊

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	439kcal	15.9ｇ
3歳以上児	619kcal	22.1ｇ

都合により、献立が変更になるときがあります。

保育園の給食



新年度がはじまりました。
新しく保育園に入った子、進級した子、どの子供たちも新しい環境で毎日を過ごします。楽しいこともあるけれど、どこかで少しストレスも感じています。無理なく過ごせるようにいつもよりちょっと、子供たちに寄り添い、保育園のいろんな出来事を聞く時間が持てるといいですね。

今回は、改めて保育園の給食について少しお話します。保育園では、０歳～５歳児と年齢に幅のある子供たちがたくさんいます。そして一番成長する時期でもあります。同じ献立でも量や切り方が全く違います。もちろん離乳食は、内容も味も違います。ご家庭と連携を取りながら進めていって、みんなと一緒に楽しく食事ができることを目標としています。体調が悪いとき、体に負担にならないように献立を食べやすいものに変えることも・・・消化器官が大人のように丈夫ではないので、普通の食事が難しいときもありますよね。廊下には、給食の内容を見てもらうように、４・５歳児の量の給食を展示してあり、多くの方に見ていただいています。給食は、子供たちの楽しみの１つです。保育園の中で作っているので、午前中たくさんの香りが漂っています。その香りで、会話が弾むことも。食べることは楽しい！そう感じてもらえるよう、一生懸命取り組んでいきたいと思います。

朝ごはんを食べて１日をスタート！

朝ごはんを食べると、脳が活発に動き、体温が上がって体のリズムを作ることができます。食べたい食材として、ごはんやパンの他にも、卵や肉、乳製品などは、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。おにぎりと牛乳、パンとチーズなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせて食べるとよいですね。子どもが午前中の活動を楽しみ、集中するためにも、朝ごはんは大切です。

～　給食室のメンバーです　～

★　蛭田　美智子（調理員）　　みんなにおいしく食べてもらえるように
★　大高　淳子　（調理員）　　心をこめて、毎日給食を作っています。
★　海老沢　暁子（栄養士）　　どうぞよろしくお願いします。