

4月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和6年4月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働か力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1月15日	牛乳		鶏肉のオイル焼き ビーフンの中華風サラダ ポテトスープ (パン缶)	お菓子 ココアミルク	・牛乳 鶏もも肉 ロースハム ベーコン スキムミルク	・米 小麦粉 油 ビーフン ごま油 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 パイン缶 玉ねぎ
2月16日	牛乳		煮魚 ウインナーカレーソテー 味噌汁 (トマト)	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 ウインナー 味噌 スキムミルク 卵	・米 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも 小麦粉 バター	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト
3月17日	ヨーグルト		豆腐とツナのつくね焼き もやしとハムのナムル うどん汁 (オレンジ)	クラッカーサンド 牛乳	・ヨーグルト しほり豆腐 卵 ツナ缶 ロースハム 味噌 鶏もも肉 チーズ 牛乳	乾麺 油 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 白ごま ソーダクラッカー ジャム	芽ひじき ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ 小松菜
4月18日	牛乳		鶏のから揚げ マカロニサラダ 粒々コーンスープ (トマト)	きな粉蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 豆乳 きな粉	・食パン・マーガリン・ジャム 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖	きゅうり 人参 トマト コーン缶 玉ねぎ
5月19日	牛乳		鮭のかわりパン粉焼き 春キャベツのフレンチサラダ 味噌汁 (バナナ)	ボンゴレ風スパゲティ 麦茶	・牛乳 切り身魚 豆腐 ロースハム 油揚げ 味噌 あさり水煮缶 ベーコン	・米 マヨネーズ パン粉 油 スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり パナナ 小松菜 にんにく
6月20日	牛乳		ツナカレー わかめサラダ チーズ (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 チーズ	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 三温糖	人参 玉ねぎ わかめ きゅうり キャベツ パイン缶
8月22日	牛乳		ポークチャップ 野菜のごま和え オニオンスープ (ミカン缶)	ヨーグルト、お菓子 麦茶	・牛乳 豚肩ロース ベーコン ヨーグルト	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 白ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ミカン缶
9月23日	牛乳		ポールシューマイ キャベツのさっぱりサラダ うどん汁 (バナナ)	フライドポテト 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク 鶏もも肉 なた	乾麺 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ ねぎ
10月24日	ヨーグルト		白身魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 味噌汁 (オレンジ)	ココアトースト 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 油揚げ 味噌 牛乳	・米 片栗粉 油 砂糖 白滝 じゃがいも 食パン バター	玉ねぎ 人参 ピーマン 芽ひじき オレンジ
11月25日	牛乳		タンドリーチキン マセドアンサラダ 青梗菜のスープ (トマト)	洋風ずし 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 卵 プレーンヨーグルト ベーコン スキムミルク 豚挽肉	・バターロール 油 パン粉 じゃがいも 米 マヨネーズ 春雨 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり レモン汁 トマト 青梗菜 のり
12月26日	牛乳		麻婆豆腐 ハンサンズー 中華風コーンスープ (ミカン缶)	マーラーカオ 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 スキムミルク 卵 豆乳	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 三温糖	人参 ねぎ 生姜 きゅうり にんにく ミカン缶 クリームコーン缶
13月27日	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの 野菜の煮物 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 焼麩	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ パイン缶
昭和の日							
4月30日	牛乳		豚肉と厚揚げの甘味噌炒め ごぼうサラダ すまし汁 (トマト)	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	牛乳 豚もも肉 厚揚げ 味噌 ロースハム スキムミルク 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・米 ごま油 三温糖 マヨネーズ 白ごま 焼麩 砂糖 ウエハース	キャベツ なら ごぼう 人参 きゅうり トマト 小松菜 オレンジジュース 粉寒天

※献立は都合により変更する場合があります。
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより

令和6年4月
秦野市保育こども園課

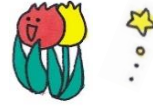


ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かい春の陽気と共に、新年度が始まりました。こども園の給食は、季節の地場産物を取り入れ、お子様の健やかな成長を願いながら、心を込めて調理しています。ご家庭ではあまり食べ慣れていないものや、苦手な食べ物が出るかもしれません。始めのうちは慣れない給食に戸惑い、食事が進まないこともあるかもしれませんが、食は心の糧でもあります。園生活に慣れ、先生やお友達と一緒に食べることで食事の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。



朝ごはん食べていますか



どうして朝ごはんを食べるの？

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。就寝中も脳はブドウ糖を消費するため、朝起きた時にボーっとするのは、ブドウ糖が足りなくなっているからです。朝ごはんは脳と体を動かすエネルギーを補給し、1日をスタートさせましょう。

免疫力アップの秘密

朝ごはんを食べて、体温が上がると、ウイルスや細菌などの病原体を退治してくれる免疫物質が活発に働き出します。また、胃腸が刺激されると、排便の習慣も身に付くようになり、免疫のカギとなる「腸」をよい状態に保つことができます。

なかなか食べてくれない時は・・・

- ★起床後は、先に顔を洗い着替えるなど、朝ごはんまでの時間を空けましょう。脳が目覚めることで、朝ごはんを美味しく食べることができます。
- ★夜ごはらは、就寝する2～3時間前までに済ませましょう。就寝中に食べ物を消化しようとする、睡眠の質を下げ、朝ごはんの食欲にも影響します。
- ★忙しい朝ですが、家族と一緒に食べる機会を増やしましょう。誰かと同じ食卓を囲むことで食欲も湧いてきます。

どんなものを食べたら良いのか迷ったら・・・

- ①主食を決めましょう
ごはんやパンなどの主食を決めましょう。主食には、脳のエネルギー源となる炭水化物が含まれています。手軽に食べられるおにぎりもおすすめてです。
- ②主菜を決めましょう
肉や魚、卵、納豆などのたんぱく質が摂れるおかずを決めましょう。
- ③副菜を決めましょう
サラダや和え物、果物、汁物などで、ビタミンを補いましょう。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を加え、栄養バランスを整えましょう。

こども園の給食について

○離乳食

乳児期は、口腔機能や身体の成長・発達において個人差が大きい時期です。

こども園では、食べる楽しさを体験しながら、「食べる力」を育めるよう、一人ひとりに合った食事形態で提供しています。

○1～2歳児

1日に必要な栄養量の50%程度を給食(おやつ含む)でとることになります。

○3歳以上児

1日に必要な栄養量の45%程度を給食(主食・おやつ含む)でとることになります。主食は、お子様に合った量をお持ちください。

○午後のおやつ

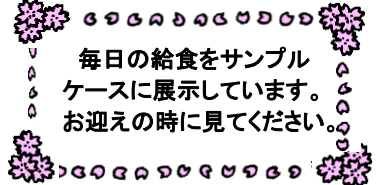
給食で足りない栄養量を補うため、軽食に近い献立で、週4日程度は手作りのおやつを提供しています。

○イベント

様々な行事やお誕生日会に合わせた給食、おやつを提供しています。行事の由来などを食事から知ること、食育にも繋がっています。

○その他

かつお節や煮干しから出汁をとり、塩分を控えめに、素材の味を活かしています。異なる味付けや様々な調理方法の食事を組合わせた献立を心がけています。



今月の献立から

分量(2枚分)

食パン(8枚切り)	2枚
バター	8g
ピュアココア	小2(4g)
砂糖	大1(9g)

ココアトースト

- ① バター、ピュアココア、砂糖をよく練り混ぜる。
- ② 食パンに①を塗り、オーブンで焼く。

