

# 令和6年4月 献立表 三枝保育園



日	曜	お昼の献立名	おやつ(午後)	
			未満児	以上児
1	月	ごはん、豚汁、白身魚の照り焼き、ブロッコリーのごま酢あえ、果物	花せんべい	
2	火	ごはん、肉じゃが、ブロッコリーとにんじんのおかか和え、果物	つなっこ あっさり塩味	
3	水	ごはん、キャベツとウインナーのスープ、鶏肉の照焼き、ほうれん草のごまマヨ和え	塩せんべい	
4	木	ごはん、具たくさん汁、さばの生姜焼き、さつま芋の甘煮	ひこうきビスケット	
5	金	入園式)ごはん、菜の花と豆腐すまし汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、ポテトサラダ	おせんべいしょうゆ味	
6	土		一口ゼリー、お菓子	
8	月	ポークカレーライス、春キャベツのサラダ、飲料	おせんべいサラダ味	お菓子
9	火	ごはん、切干大根のみそ汁、鶏のから揚げ、きゅうりとキャベツのサラダ	豆乳クッキー	米粉クレープ
10	水	青梗菜入り麻婆豆腐丼、ほうれん草のナムル、果物	カルテツミルクラスク	お菓子
11	木	油揚げのつつる井、ベイクドポテト(カレー味)、デザート	うすやきしょうゆせんべい	
12	金	ごはん、たまねぎと豆腐のみそ汁、鶏とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ	元気ミレービスケット	おまdeいちごスティックケーキ
13	土		一口ゼリー、お菓子	
15	月	ごはん、はるさめ五目スープ、チキンナゲット、ブロッコリーと人参のおかか和え	穀菓子	こめ棒くん
16	火	ごはん、たまねぎとじゃがいものみそ汁、さわらの煮つけ、マヨ入りほうれん草のサラダ、デザート	ミレービスケット	お菓子
17	水	五目うどん、ポテトとウインナーのサラダ、果物	ジャムサンド(未満児1/2)	
18	木	ごはん、のっぺい汁、あじのごま焼き、ひじきの炒め煮	クラッカー	
19	金	ごはん、さつまいもの五目みそ汁、豚肉の生姜焼き、デザート	カルテツあにまるクッキー	
20	土		一口ゼリー、お菓子	
22	月	ごはん、五目汁、鶏肉のごま味噌焼き、ほうれん草のおひたし、ヨーグルト	黒糖蒸しパン	
23	火	中華丼、焼きギョーザ、キャベツとコーンの和え物	お米スイーツポテト	
24	水	パン、豆腐のカレーポタージュ、キャロットサラダ	カルテツウエハース	ワッフルココア
25	木	春の遠足	お菓子袋	
26	金	ごはん、はくさいとえのきのすまし汁、肉団子のケチャップ和え、ほうれん草ともやしのごま和え	豆乳クッキー	お菓子
27	土		一口ゼリー、お菓子	
29	月	昭和の日		
30	火	ごはん、春キャベツのすき焼き風煮、コーンシュウマイ、ほうれん草としらすのお浸し	ひじきせんべい	お菓子

食材の都合により、献立を変更することがあります。

## 【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	529	21.9	17.1	277	2.7	219	0.37	0.38	38	4.8	1.7
目標量	585	23.8	16.0	288	2.8	238	0.35	0.40	25	4.0	1.6
3歳未満児	444	16.8	14.9	224	2.0	171	0.29	0.35	31	3.4	1.2
目標量	470	19.8	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.0	1.5

保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

# もぐもぐ通信 ~ 子どもの食メモ ~

## 《 朝ごはんを食べよう 》

新入園、進級おめでとうございます。

新しい生活に、子ども達もご家族の皆さんも期待に胸を膨らませていることと思います。保育園で元気いっぱい活動するためには、その源になる「朝ごはん」がとても大切です。また、朝ご飯は朝はすっきり目覚め、活動し、夜はぐっすり眠るといった生活リズムを作る要となります。朝ごはんの大切さを改めて見直し、元気いっぱい新生活を送りましょう！

### 朝ごはんて体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で目覚める脳の「中枢時計」と、朝ごはんを食べることで目覚める内臓の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、内臓の「末梢時計」は動きだすことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんを食べることではじめて、全身が目覚めます。



### 朝ごはんの大切な役割

#### 体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がります。体温をしっかりあげることで、元気に活動できます。また、免疫力を高めることにも繋がります。

#### 必要な栄養素の供給源となる

子どもに必要な栄養素を「3回の食事」と「間食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、朝ごはんから摂取する栄養素はとても大切です。

### お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便がでやすくなります。朝ご飯後から登園までの間にトイレに行く時間を確保するようにしましょう。

### 朝ごはんを習慣にするコツ

朝ごはんの内容をパターン化する

いつもの食事だと準備がしやすく、また子どもも食べ慣れるといった利点があります。



例：和食の場合...ごはん、納豆、みそ汁

洋食の場合...食パン、サラダ、牛乳 など

みそ汁やサラダは、夕食の残りを活用したり、前日に準備しておく朝の時間に繋がります。

### 脳を起こしてから食べる

食欲をコントロールする場所は、脳にあります。そのため、起きたすぐは脳が働いておらず、食欲がでないことがあります。なかなか食欲がでない場合は、先に顔を洗ったり、着替えをしたりして全身に刺激を与えてあげることで、スムーズに朝ごはんに向えるようになります。

## 4月の季節の野菜レシピ

春キャベツのサラダ(4人分)

春キャベツは柔らかくてみずみずしいため、サラダで食べるのにピッタリです。シンプルな味付けで、春を味わってみましょう。

材料	分量
キャベツ	葉2枚(120g)
にんじん	1/6本(24g)
ロースハム	3枚(32g)
米油	小さじ2(8g)
米酢	小さじ1強(6g)
砂糖	小さじ1弱(2.8g)
食塩	少々(0.4g)

作り方

キャベツは1cm幅に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半かけ、水気を絞る。  
にんじんは、細切りにし、さっと茹でる。  
ハムは、半分に切り、細切りにする。  
調味料は全て合わせ、よく混ぜておく。  
~ を で和えて出来上がり。

