

4月

ほうゆう保育園献立表



食育目標・・・ごはんをたのしくたべよう！

<初期食>

栄養士 白畑加代子
栄養士 長澤裕美

日付	午前食	日付	午前食
1日	10倍粥ペースト	9日	10倍粥ペースト
15日	人参ペースト	23日	人参ペースト
(月)	豆腐ペースト	(火)	キャベツペースト
	野菜スープ		野菜スープ
2日	10倍粥ペースト	10日	しらす粥ペースト
16日	じゃがいもペースト	(水)	白菜ペースト
(火)	人参ペースト		じゃがいもペースト
	野菜スープ		野菜スープ
3日	しらす粥ペースト	11日	10倍粥ペースト
17日	白菜ペースト	25日	玉葱ペースト
(水)	人参ペースト	(木)	人参ペースト
	野菜スープ		野菜スープ
4日	10倍粥ペースト	12日	10倍粥ペースト
18日	玉葱ペースト	(金)	南瓜ペースト
(木)	キャベツペースト		玉葱ペースト
	野菜スープ		野菜スープ
5日	10倍粥ペースト	13日	10倍粥ペースト
19日	じゃがいもペースト	27日	キャベツペースト
(金)	玉葱ペースト	(土)	人参ペースト
	野菜スープ		野菜スープ
6日	10倍粥ペースト	24日	10倍粥ペースト
20日	南瓜ペースト	(水)	じゃがいもペースト
(土)	玉葱ペースト	誕生日会	ほうれん草ペースト
	野菜スープ		野菜スープ
8日	10倍粥ペースト	26日	しらす粥ペースト
22日	ほうれん草ペースト	(水)	人参ペースト
(月)	玉葱ペースト	誕生日会	玉葱ペースト
	野菜スープ		野菜スープ

食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます！

春の暖かな日ざしのなか、新しい環境での生活が始まります。保育園に慣れて、元気に楽しく過ごすためには、睡眠・食事・運動の生活リズムを整えることが大切です。4月の献立は子ども達に人気のあるメニューを多く取り入れました。新入園のお友達も少しずつ慣れていけるよう、楽しい雰囲気でも無理強いせずに見守っていきたく思います。お子さんの食欲に合わせて、食事量の増減やおかわりも準備していきます。1年間どうぞよろしくお願いたします。

保育園では次の3点を卒園時の目指す姿としています。

- ☆ 『いきいきと遊び空腹感を感じ、食事を楽しみにする子ども』
- ☆ 『身近な大人や友だちと一緒に食べることをたのしいと思える子ども』
- ☆ 『食べ物や料理に興味・関心を持ち、色々なものを喜んで食べる子ども』



★ 保育園での給食を紹介します ★

保育園の献立はひと月の2週間ごとのくりかえし(サイクルメニュー)になっています。これは1度目はたべられなくても2度目は味を覚えて食べられるようにするためです。また、不足しがちな栄養素を補給できるようにこころがけ鉄分(ひじき・大豆)、食物繊維(野菜・きのこ類、海藻類)を多く取り入れています。離乳食では母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物と出会い、上手に食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。お子様の様子を職員間で連携し、ご家庭の様子をうかがいながら少しずつ進めていきます。質問等ございましたら遠慮なさらずお声かけください。

