

4月

# ほうゆう保育園献立表

食育目標 新しいクラスでの食事に慣れましょう！

栄養士 白畑加代子  
栄養士 長澤裕美



## 食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます！

### <幼児食>

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (月)	牛乳 クッキー	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 味噌汁、オレンジ	牛乳 じゃこねぎビーフン ミレービスケット	麦茶 チャーハン
2日 16日 (火)	牛乳 クラッカー	カレーライス ナムル コンソメスープ、 バナナ	牛乳 コーンフレーククッキー ブルー	麦茶 焼きそば
3日 17日 (水)	牛乳 ビスケット	麦ごはん 卵焼き(ほうれん草、じゃこ) 大根のツナ煮 豆腐と野菜のスープ りんご	お茶 納豆ごはん するめ	麦茶 おにぎり
4日 18日 (木)	牛乳 クラッカー	麦ごはん からあげ コールスローサラダ 味噌汁、メローゴールド	牛乳 チーズトースト ブルー	麦茶 焼うどん
5日 19日 (金)	牛乳 クッキー	ロールパン チキンチャウダー 青菜とコーンの和え物 オレンジ	牛乳 おかかおにぎり ミニゼリー	麦茶 トースト
6日 20日 (土)	牛乳 せんべい	塩焼きそば かぼちゃとさつまいものサラダ わかめスープ りんご	牛乳 ミネストローネ ミニパン	麦茶 おにぎり
8日 22日 (月)	牛乳 ビスケット	八宝菜(丼) 粉ふき芋 中華スープ オレンジ	牛乳 シュガースティックパイ チーズ	麦茶 チャーハン
9日 23日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鶏の香味焼き マカロニサラダ 味噌汁、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 9日: 卵雑炊・ミレービスケット 23日: 人参ケーキ・小魚	麦茶 焼きそば
10日 (水)	牛乳 クッキー	食パン 新じゃがのガレット スピナチサラダ 春野菜スープ 清美オレンジ	お茶 たけのこチャーハン ウエハース	麦茶 おにぎり
11日 25日 (木)	牛乳 せんべい	もち麦ごはん 鮭のムニエルタルソース 春雨サラダ かき玉汁、メローゴールド	牛乳 カルシウムラスク ブルー	麦茶 焼きうどん
12日 (金)	牛乳 ビスケット	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ポイル野菜 野菜スープ、オレンジ	牛乳 大学南瓜 小魚	麦茶 トースト
13日 27日 (土)	麦茶 クラッカー	ひじきご飯 豚肉の甘辛炒め 春キャベツの和えもの 味噌汁、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 ジャムパン するめ	麦茶 ビーフン
24日 (水) 誕生日会	麦茶 ビスケット	キーマカレー ジャーマンオムレツ 茹で野菜 コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 クラッカーサンド 煮干し	麦茶 おにぎり
26日 (金) 子どもの日	麦茶 ビスケット	こいのぼりご飯 照り焼きチキン 和え物 わかめと卵のスープ オレンジ	新茶 かしわもち おせんべい	麦茶 トースト

春の暖かな日さしのなか、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いと思います。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』



クラスのお友だちと、家族と一緒に、誰かと楽しく食べることで食事が一層進みます。一緒に食べる人がいることで咀嚼回数が増えたり、マナーを覚えたりといった利点もあります。



食事の時間を決めて空腹のリズムを作りましょう。身体を動かして遊ぶ事も大切です。「今日の食事は何か？」と期待感を持つことで食事が一層楽しみになります。



野菜を育てたり、食事を準備するところを見たりすると食べることへの関心が高まります。食べたものが自分の身体を作っていくことを伝えましょう。

### ★ 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かけ鉄分(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。

