

🌸 2024年度4月 献立表 🌸 保育室ピア・ピア 🌸 🌸 🌸

入園・進級おめでとうございます♪
春風とともに新しい園生活がスタートします。子どもたちが保育園の
雰囲気になれるよう、食事の面からもサポートさせていただきたいと
思っています。楽しいごはんの時間にしましょう😊



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人当り - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 ・ 15	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚ひき肉の春雨炒め みそ汁	牛乳 パンケーキ オレンジ	牛乳/豚肉/豆腐 /油揚げ	米/はるさめ/ 油/片栗粉/薄 力粉/上白糖/ バター	キャベツ/たまねぎ/ にんじん/コーン/オレン ジ	465 15.9 13.7
2 ・ 16 ・ 30	火	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏マーボー豆腐 すまし汁	牛乳 おかかチーズ おにぎり	牛乳/豆腐/鶏肉 /かつお節/チー ズ	米/上白糖/片 栗粉/ごま油/ ごま	たまねぎ/にんじん/し めじ/グリーンピース/わ かめ/だいこん	510 22.4 15.9
3 ・ 17	水	牛乳 クッキー	チキンカレーライス 塩昆布和え	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉	米/じゃがいも /片栗粉/油/ ごま油	たまねぎ/にんじん/は くさい/塩昆布/バナナ	484 15.8 10.8
4 ・ 18	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のコンソメ煮 みそ汁	牛乳 芋もち	牛乳/鶏肉/豆腐	米/じゃがいも /片栗粉/油/ バター/上白糖	たまねぎ/ブロッコリー /にんじん/なめこ/だ いこん	411 17 13.2
5 ・ 19	金	牛乳 ビスケット	ごはん かれのの照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳/かろう/油 揚げ	米/上白糖/油 /ごま/ごま油	キャベツ/にんじん/え のき/わかめ/ひじき/ コーン	440 19.1 8.8
6 ・ 20	土	牛乳 クラッカー	焼鳥丼 豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 バナナ ふりかけおにぎり	牛乳/鶏肉/豆腐	米/上白糖/油 /ふ	たまねぎ/にんじん/グ リンピース/バナナ	537 21 12.4
8 ・ 22	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉ごま焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 きなこパン	牛乳/鶏肉/豆腐 /きな粉	米/ごま/マカロ ニ/ごま油/上白 糖/食パン	にんじん/コーン/きゆ うり/わかめ	448 21.2 12.4
9 ・ 23	火	牛乳 クラッカー	鶏うどん 切干大根の煮物	牛乳 鮭ごまおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉/油揚 げ/さけ	うどん/油/米 /ごま	たまねぎ/にんじん/ほ うれんそう/切干大根/ しめじ/バナナ	517 21.6 11.1
10 ・ 24	水	牛乳 クッキー	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 マカロニきなこ オレンジ	牛乳/豚肉/油揚 げ/きな粉	米/じゃがいも /はるさめ/上 白糖/油/マカ ロニ	たまねぎ/にんじん/グ リンピース/だいこん/ オレンジ	432 16.1 14
11 ・ 25	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 炊き込みおにぎり	牛乳/さけ/ちく わ/豆腐/鶏肉/ 油揚げ	米/油/上白糖	こまつな/にんじん/え のき/なめこ/しめじ	472 23.2 13.1
12 ・ 26	金	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り鶏 みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳/鶏肉/豚肉	米/片栗粉/油 /中華麵/はる さめ	だいこん/たまねぎ/ にんじん/グリーンピース/ えのき/わかめ/キャ ベツ/もやし	452 19.2 11.8
13 ・ 27	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン 豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 バナナ ふりかけおにぎり	牛乳/豆腐/ツナ	米/油/ふ	たまねぎ/にんじん/グ リンピース/バナナ	537 21 12.4

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴(塩・しょうゆ)、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は生姜、中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期のAMおやつは牛乳と赤ちゃん菓子です。昼食とPMおやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





保育室ピア・ピア

☆保育園での「食育」って？



こどもたちが元気で健康に成長していくためには食事が大事です。そして食事は生涯必要なものです。健康的な食生活をおくるための知識を身につけると共に、さまざまな体験から食への意識を培うことが食育とされています。

特に乳幼児期は「食べることが好き!」に繋がるような食育活動が理想的です。

ピア・ピアの食育目標

☆何を、誰と、どう食べる？

食育はイベントではなく、日常の中でできます。大人と一緒にごはんを食べたり、お友だちとごはんの話題を話したり、それだけで素敵な食育です ✨ 🧑🏫 🧑🏫 🧑🏫

食育の内容

- ・旬の食材にふれる、さまざまな食材を食べる
- ・料理前の食材を見たり、さわってみたりする
- ・お友だちと一緒に食べる
- ・十分に遊び体を動かしておなかを空かせ、食べることを楽しみに待つ



いただきま〜す！



食事のことなど
気になることなどありましたら
お気軽にスタッフに
声をかけてくださいね♪

