

4月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和3年4月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (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 木 15 木	牛乳		ムニエル ごぼうサラダ オニオンスープ (トマト)	混ぜ混ぜいな りずし 麦茶	・牛乳 切り身魚 ロースハム ベーコン 油揚げ	・食パン・ジャム・マーガリン 小麦粉 バター マヨネーズ 油 白ごま 米 砂糖	ごぼう 人参 きゅうり トマト 玉葱
2 金 16 金	ヨーグルト		コーン付肉団子 切干大根の炒り煮 うどん汁 (オレンジ)	フライドポテト 牛乳	・ヨーグルト 豚挽肉 卵 あさり水煮缶 油揚げ なると 牛乳	乾麺 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	生姜 玉葱 ホールコーン 切干大根 人参 オレンジ 小松菜
3 土 17 土	牛乳		鶏肉と野菜の煮物 マカロニフレンチサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 味噌	・米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 焼麩	人参 玉葱 きゅうり パン缶 わかめ
5 月 19 月	牛乳		麻婆豆腐 コーンポテト 中華風コーンスープ	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 豚挽肉 豆腐 スキムミルク 卵 ヨーグルト	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター	人参 ねぎ 生姜 にんにく ホールコーン 玉葱 クリームコーン
6 火 20 火	牛乳		鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	カスタードサンド 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム 豆腐 味噌 卵黄 生クリーム	・米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ バターロール 砂糖 コーンスターチ バター	人参 きゅうり ホールコーン ミカン缶 玉葱 パナナ
7 水 21 水	牛乳		チキンカレー 春雨サラダ ポイルウインナー (オレンジ)	ママレードケーキ 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム ウインナー 卵	・米 じゃが芋 油 ごま油 カレールウ 小麦粉 春雨 砂糖 バター ジャム	人参 玉葱 きゅうり ホールコーン オレンジ
8 木 22 木	牛乳		スペイン風オムレツ マカロニサラダ 粒々コーンスープ (チーズ)	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	牛乳 卵 豚挽肉 ロースハム チーズ プレーンヨーグルト	・バターロール じゃが芋 油 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 ウエハース	玉葱 きゅうり 人参 ホールコーン パナナ レモン汁 パイン缶 黄桃缶
9 金 23 金	ヨーグルト		鮭フライ コールスローサラダ うどん汁 (トマト)	ココア蒸しパン 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 卵 かにかまぼこ 鶏モモ肉 牛乳	乾麺 小麦粉 パン粉 油 バター 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり トマト 小松菜
10 土 24 土	牛乳		焼肉 ナムル 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 砂糖 ごま油 焼麩	玉葱 生姜 小松菜 もやし 人参 パイン缶 わかめ
12 月 26 月	牛乳		鶏肉のオイル焼き スパゲティサラダ 卵とわかめのスープ (トマト)	ゼリー・お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム 卵	・バターロール 小麦粉 油 スパゲティ マヨネーズ	人参 きゅうり トマト わかめ
13 火 27 火	牛乳		煮魚 炒り豆腐 味噌汁	メロンパン風 トースト 牛乳	牛乳 切り身魚 鶏挽肉 しぼり豆腐 卵 味噌	・米 砂糖 油 じゃが芋 食パン バター 小麦粉	人参 玉葱
14 水 28 水	ヨーグルト		ポークチャップ 春キャベツのフレンチサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	ホットケーキ 牛乳	・ヨーグルト 豚肩ロース ロースハム 豆腐 味噌 卵 牛乳	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 ホットケーキの素 ジャム	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ミカン缶 ねぎ
29 木	昭和の日						
30 金	牛乳		豆腐とツナのつくね焼き 酢の物 うどん汁 (パン缶)	ポテトのお焼き 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 ツナ缶 卵 味噌 しらす干し 鶏モモ肉 なると	乾麺 片栗粉 小麦粉 油 春雨 三温糖 じゃが芋 バター	芽ひじき ねぎ 人参 きゅうり わかめ パン缶 焼きのり

※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3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楽しく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。

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、食育にも繋げています。

○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。

いただきます!



朝ごはんを食べて 免疫力アップ!



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。朝ごはんを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。

こども園では、黄名粉と砂糖をのせた黄名粉トースト、アーモンドスライスやレーズンなどをのせたチェルシートーストなどもおやつに提供しています。

お好みの食品をのせて、アレンジしてみてください。

なかなか食べてくれない時は・・・

★起床後は、先に顔を洗って着替えるなど、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。

忙しい朝は電子レンジで簡単に!

電子レンジを活用すると、目玉焼きや野菜スープ、雑炊など、手間のかかる食事も簡単に調理することができます。ヨーグルト、牛乳、チーズ、トマト、バナナなど、そのまま食べられる食品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

今月の献立から

分量(2枚分)

食パン(8枚切り) 2枚
バター 16g
小麦粉 大4(36g)
砂糖 大3(27g)
卵 1/2個

メロンパン風トースト

- ① 砂糖、卵を混ぜたものに、溶かしたバターを加える。
- ② ①に小麦粉を混ぜ、クッキー生地にする。
- ③ 食パンに②を塗り、トースターで焼く。

箸や包丁の背で、格子状に模様をつけてから焼くと、見た目もメロンパンそっくり!