



令和6年

4月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳	赤米 りんご お魚ステーキ 豚肉の野菜炒め 白菜の味噌汁	胚芽米/ごま/油/砂糖/ ホットケーキミックス/ バター	かじき/豚ばら/油揚げ/ みそ/わかめ/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/も やし/ピーマン/白菜/りん ご/バナナ	牛乳 バナナ マフィン	596kcal 26.1g
2	火	牛乳 クラッカー	カレーライス トマトのフレンチサラダ オニオンスープ オレンジ	胚芽米/油/じゃがいも/ バター/はちみつ/砂糖/ 食パン	豚もも/ベーコン/牛乳	玉葱/人参/りんご/トマト /きゅうり/あさつき/オレ ンジ/苺ジャム	牛乳 ジャム サンド	561kcal 20.0g
3	水	牛乳 せんべい	五目うどん 人参と大根の甘辛煮 いちご	うどん/砂糖/油/じゃがい も	鶏もも/厚揚げ/豚ばら/ 牛乳	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/生姜/大根/絹さ や/いちご	牛乳 フライド ポテト	508kcal 18.4g
4	木	牛乳 ビスケット	ハニーソイパン ヘルシーミートローフ ブロッコリー・トマト ミネストローネ オレンジ	ハニーソイパン/片栗粉/ 砂糖/じゃがいも/薄力粉 /油	豚ひき/豆腐/ウィンナー /牛乳	玉葱/ブロッコリー/トマト /人参/トマトジュース/オ レンジ	牛乳 ココア ちんすこう	565kcal 22.4g
5	金	牛乳 せんべい	焼きそば ほうれん草サラダ 大根スープ りんご	中華麺/油/砂糖/胚芽米	豚肩/なると/あおのり/ ベーコン/牛乳/みそ	キャベツ/人参/もやし/ ピーマン/ほうれん草/ コーン/大根/えのき/りん ご	牛乳 みそ焼き おにぎり	549kcal 19.7g
6	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー オレンジ キャベツのスープ	プティポワンパン/油/砂 糖/ホットケーキミックス/ バター/メープルシロップ	鶏もも/牛乳	にんにく/玉葱/マッシュ ルーム/なす/トマト ジュース/トマト/ブロッ コリー/人参/キャベツ/あ さつき/オレンジ	牛乳 スコーン	516kcal 24.5g
8	月	牛乳 せんべい	ご飯 りんご 焼き肉 もやし炒め にらの味噌汁	胚芽米/砂糖/油/せんべ い	豚肩/生揚げ/みそ/ヨー グルト	玉葱/生姜/りんご/人参/ ピーマン/もやし/にら/バ ナナ/いちご	麦茶 いちごバナナ ヨーグルト せんべい	505kcal 18.8g
9	火	牛乳 せんべい	肉みそスパゲティ ツナサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/片 栗粉/じゃがいも	豚ひき/みそ/ツナ/牛乳/ 焼きのり	人参/椎茸/葱/ピーマン/ キャベツ/胡瓜/玉葱/チ ンゲン菜/オレンジ	牛乳 ポテトもち	541kcal 23.1g
10	水	牛乳 ビスケット	筍ご飯 りんご 鮭の照り焼き 菜の花のお浸し なめこの味噌汁	精白米/砂糖/そうめん	油揚げ/鮭/かつお節/豆 腐/みそ/牛乳/かまぼこ	筍/人参/絹さや/生姜/ 菜の花/ほうれん草/なめ こ/ねぎ/りんご/あさつき	牛乳 にゅうめん	505kcal 27.7g
11	木	牛乳 クラッカー	ロールパン 焼きコロッケ (キャベツ・トマト) かぶのスープ オレンジ	コッペパン/じゃがいも/ 油/パン粉/砂糖/マカロ ニ	牛乳/豚ひき/ベーコン/ きな粉	玉葱/トマト/キャベツ/か ぶ/かぶの葉/オレンジ	牛乳 マカロニ あべかわ	556kcal 24.2g
12	金	牛乳 スティック 胡瓜	鮭ごはん いちご 鶏肉のからめ煮 ブロッコリーサラダ 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/ ホットケーキミックス/ バター/メープルシロップ	鮭/鶏もも/かまぼこ/牛 乳/生クリーム	ブロッコリー/人参/えの き/葱/いちご	牛乳 ホット ケーキ	619kcal 27.1g
13	土	牛乳 せんべい	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	うどん/油/じゃがいも/砂 糖/食パン/グラニュー糖 /バター	鶏もも/わかめ/豚ひき/ 牛乳	人参/椎茸/白菜/葱/オ レンジ	牛乳 シュガー トースト	519kcal 21.4g
30	火	牛乳 せんべい	しらすチャーハン 鶏の生姜焼き 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	胚芽米/油/はるさめ/砂 糖/さつまいも/バター	しらす/鶏もも/わかめ/牛 乳/生クリーム	人参/葱/生姜/もやし/小 松菜/えのき/玉葱/オレ ンジ/南瓜	牛乳 スイート パンブキン	531kcal 23.1g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価		エネルギー 544kcal	たんぱく質 22.8g	

【献立紹介】

★12日は入園を祝う会、23日は誕生会メニューです。

★4日、18日のハニーソイパン、11日、26日のコッペパン、
2日、16日、13日、27日の食パンは卵、乳不使用のパンです。★6日、20日、のプティポワンパンはさつま芋ペーストを練り込んだ
卵、乳不使用のパンです。★春野菜の美味しい季節です。苦手な子もいますが、食材に触れ
親しむ機会を作ったり、味付け等を工夫して食べてもらいたいと
と思います！



ご入園・ご進級おめでとございます



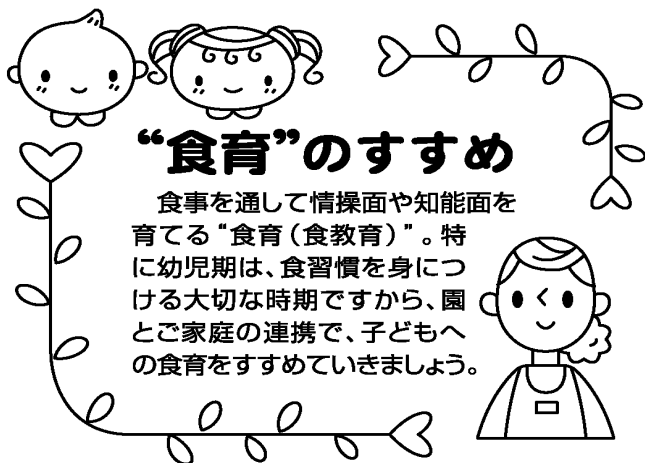
今年度も安全で美味しい給食作りを心がけ、子ども達の心身の発達を大切に、様々な体験を通じて食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思ひます。

毎日の給食とおやつを事務室前のサンプルケースに展示します。また、引き続きInstagram「田無北原保育園食育Diary」にて毎日の給食、おやつの写真もご覧頂けます。

献立は仕入れの状況等、その時の都合により食材や内容を変更することがあります。予めご了承ください。

あひる組、はと組のお部屋と玄関には「食育きたはら列車」という三色食品群を展示しており、その日に提供した食材を列車に乗せて紹介しています。給食の提供量や気になるレシピ、その他ご要望やご不明な点等ありましたら、いつでもお声掛けください。

一年間よろしくお願いいたします。

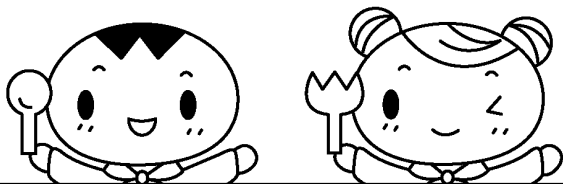


“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

年間を通して様々な食育活動を年齢に応じて行っています。はと組・あひる組は野菜を育て、収穫した野菜を使った調理保育を行います。

調理保育の日は前もってお知らせしますので、爪切り、エプロン、マスクのご用意をお願いいたします。



〈食育活動〉

3月6日 はと組

大根と人参を収穫しました。収穫した大根はピーラーを使い、大根のリボンサラダを作りました。たくさんできたので他のクラスにもお裾分けをしました。

3月はひばり組、幼児組で豆苗を育ててもらいました。毎日水の交換をどのクラスも頑張っていました。どんどんのびていく様子を不思議そうに観察していましたよ♪収穫した豆苗はスープに入れてみんなで美味しく頂きました。

〈4月の予定〉

18日(木) はと組 人参の種まき

〈子どもに身につけて欲しい5つの能力〉

①食べものを選ぶ能力

元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。そのバランスを子どもが理解し、自分で考えて適切に食べものを選ぶ能力です。

②元気な体がわかる能力

子どもにわかりにくく表現しづらい自分の体を、便を通して判断し、健康な便はバランスのとれた食事からということを知り、食べもので体調を整えることができる能力です。

③料理をする能力

毎日の生活の中で、献立を考えたり、食材を選んだり、実際に料理したり。食事ができるまでの過程を楽しむことが「料理をする能力」へつながります。

④食べものの育ちを知る能力

どんな食べものがよいのかを理解するには食べものの育ちを知ることが必要です。自分でも栽培してみることで、安全な食べものは何かということに関心をもつようになります。

⑤味がわかる能力

素材そのものの味がわかる能力も必要です。子どものときから化学調味料に頼らない本物のだしに親しむことで、鋭敏で感性豊かな味覚が育ちます。

窒息事故にご注意を！！

〈保育園で使用を避けている食材〉

・球形の食材

プチトマト、うすらの卵、球形のチーズ、巨峰、さくらんぼ、ナッツや乾燥した豆類

・粘着性が高い食材

餅、白玉団子

・硬い食材

いか(小さく切っても加熱すると固くなる為)

※この他にもO、1歳児は硬く噛み切れないエビや貝類、噛み切りにくい海苔等は提供を避けます

どんな食材でも窒息の危険があります。話しながら、遊びながら食べさせない、よく噛んで食べさせる等の配慮をご家庭でもお願いいたします。