



# 4月 食事だより

社会福祉法人大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.4.4

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
 春の暖かい日差しの中、新しいお友だちと一緒に一年が始まります。幼児期は食生活の基本を身につける大切な時期です。子どもたちが毎日の食事を楽しみながら少しずつ成長できるように見守っていきましょう。

## 食べることは生きること

豊かな食べ物や、感謝の気持ちを持って「おいしい」と感じることの出来るよう、毎日給食を作っています。

### ① 毎日出来たて

適時・適温は美味しさの必須条件。  
 食べる時間に合わせて調理しています。

今日の給食は  
 なにかな？



### ② 新鮮な旬の食材

出来るだけ地元の食材を使用するよう、心がけています。旬の食材は、美味しいだけでなく、栄養も豊富です。

栽培した野菜も  
 使用しています。



### ③ 空腹時に食べる

空腹は、最高の調味料！体を良く動かして、お腹を空かせることが食欲アップのポイントです。

### ④ 子どもの発達を考慮した食事

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています。

### ⑤ 食に関わる人に感謝する気持ちが生まれる

食事のおいしさは、一緒に食べる人、調理する人、食材を作る人など、食に関わる全ての人のコミュニケーションから生まれると、食育活動を通して伝えています。

ありがとう！



昨年度は、郷土料理・旬の野菜に触れることを大切に、食育活動に取り組みました。また、「夏祭りごっこ」など、子どもたちの遊びをヒントにした献立や、「食べてみたい！」という希望の献立も取り入れられました。今年度も、子どもたちが食べる「喜び・楽しさ・おいしさ」を感じることが出来る給食作りに努めていきたいと思えます。調理員一同、力を合わせて頑張ります。一年間、どうぞよろしくお願いたします。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
3	月	ごはん お茶 ウエハース	チャーハン 大根スープ	お茶 せんべい	煮奴 野菜煮 味噌汁
4	火	ごはん 牛乳 オレンジ	ホイコーロー ブロッコリーの中華和え コーンかきたまスープ	お茶 ビスケット	野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
5	水	ごはん お茶 チーズ	江戸っ子煮 ごま酢和え りんご	お茶 クラッカー	しらす入り野菜あん きゅうり煮 味噌汁
6	木	ごはん 牛乳 いちご	魚の西京焼き 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳 ミシュケ ★	魚の野菜煮 青菜の煮物 味噌汁
7	金	カレーライス ジョア	カレーライス カテージチーズサラダ バナナ	お茶 豆乳ウエハース	ツナと芋の旨煮 キャベツ煮 味噌汁
8	土	お茶 ビスケット	焼きそば コロコロスープ	お茶 せんべい	かぼちゃの煮物 野菜煮 コロコロスープ
10	月	ごはん お茶 ウエハース	タンドリーチキン パンプキンサラダ チンゲン菜のスープ	ミルク せんべい	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうり煮 チンゲン菜のスープ
11	火	ごはん お茶 せんべい	カレー肉じゃが ほうれん草のツナ和え いちご	牛乳 豆乳もち(以) マカロニきなこ(未)★	肉じゃが ほうれん草の旨煮 味噌汁
12	水	ごはん 牛乳 バナナ	たけのこの含め煮 甘辛肉団子 キャベツのゴマネーズ和え	ミルクココア バームクーヘン	豆腐の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁
13	木	ごはん 牛乳 オレンジ	さつま芋と青菜のクリーム煮 ドレッシングサラダ トマト	牛乳 チーズキャロット蒸しパン★	さつま芋とツナの旨煮 トマト煮 味噌汁
14	金	ごまごはん ヨーグルト	白身魚フライ ひじきサラダ わかめの味噌汁	牛乳 ひじきおにぎり★	魚の野菜あん レタスの煮物 味噌汁
15	土	お茶 せんべい	炊き込みごはん 豆腐のすまし汁	お茶 ビスケット	芋の旨煮 野菜煮 すまし汁
17	月	ごはん お茶 ポーロ	ハヤシライス スパサラダ いちご にじ組親子遠足	ミルク 豆乳ドーナツ	芋のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
18	火	ごはん お茶 バナナ	マーボー丼 ほうれん草のナムル シューマイ	牛乳 フレンチトースト★	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 味噌汁
19	水	たけのこごはん ジョア	たけのこごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ぶかしのすまし汁	りんごゼリー 紫芋チップス(以)	しらす入り野菜あん きゅうり煮 すまし汁
20	木	ごはん お茶 オレンジ	魚のカレー焼き 切干大根のゴマネーズ和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 大学芋 ★	魚の野菜煮 かぼちゃの煮物 味噌汁
21	金	わかめごはん お茶 せんべい	豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ	ヨーグルト和え★	ツナと野菜の煮物 ブロッコリー煮 わかめスープ
22	土	お茶 ビスケット	スパゲッティイタリアン りんごゼリー	お茶 せんべい	かぼちゃの煮物 野菜煮 味噌汁
24	月	ごはん お茶 ウエハース	ずき焼き煮 大根サラダ オレンジ つき組親子遠足	ミルク せんべい	しらす入り野菜あん 大根の煮物 味噌汁
25	火	ゆかりごはん ヨーグルト	魚の立田揚げ ほうれん草の納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド★	魚の野菜煮 ほうれん草の煮物 味噌汁
26	水	ごはん 牛乳 バナナ	豆腐ハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 チンゲン菜の味噌汁	ミルクココア ビスケット	煮奴 きゅうり煮 味噌汁
27	木	ごはん 牛乳 いちご	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー ポテトスープ	牛乳 ラスク ★	ツナと芋の旨煮 ブロッコリー煮 野菜スープ
28	金	ごはん お茶 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 糸切りわかめサラダ チーズ	ミルク せんべい	野菜のそぼろあん レタス煮 味噌汁

19(水)…ごちそうの日

★…手作りおやつの日

## 4月の給食のお楽しみ

★今月のごちそう日は「入園・進級 おめでとう献立」です！

19日(水)は、子どもたちが新しい園生活の始まりのお祝いにちなんだ献立です。春が旬の食材「たけのこ」を使った、「たけのこご飯」を中心の献立を予定しています。

## 給食の主食(ご飯)量について

★以上児(3~5歳児)：約80~100g(134~168kcal) 未満児：約70~80g(117~134kcal)を目安に提供します。  
 新しい環境の中でリラックスして食事ができるよう、子どもたちの様子を見ながら食事量を調整できたらよいと思えます。