

# 令和3年4月予定献立表

## フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	血や肉をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 15	木	牛乳 ビスケット	ごはん 春雨スープ 鶏肉のチリソース 白菜の中華サラダ	牛乳 五平餅	鶏肉 牛乳 味噌	米 春雨 油 古式原糖 片栗粉 ごま油 ごま もち米	えのき 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 わかめ	中華だし 醤油 ケチャップ 酒 酢
2 16	金	牛乳 せんべい	ごはん 野菜スープ 豚の生姜焼き 野菜のごま酢和え	牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 古式原糖 ごま 食パン 塩	スナップエンドウ 人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり コーン缶 いちご	塩 洋風だし 醤油 みりん 酒 酢
3 10 17 24	土	牛乳 ウエハース	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
5 19	月	牛乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 卵焼き ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 じゃがりバター	味噌 卵 豚肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 バター じゃがいも 古式原糖 オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶	だし 醤油 みりん 塩 酒
6 20	火	牛乳 ビスケット	チキンカレーライス コールスロー チーズ	牛乳 オレンジ ゼリー	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 古式原糖 はちみつ	にんにく 人参 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース 寒天	カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩 酢
7 21	水	牛乳 せんべい	ごはん 味噌汁 鶏と春野菜の煮物	牛乳 カルシウム おやき	味噌 鶏肉 牛乳 しらす チーズ	米 じゃがいも ごま 古式原糖 油	しめじ 小松菜 切干大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ スナップえんどう ねぎ ひじき	だし みりん 酒 醤油
8 22	木	牛乳 ウエハース	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え	牛乳 米粉の 人参ケーキ	さば 味噌 牛乳 かつお節 豆乳	米 麩 古式原糖 米粉 砂糖 油	しめじ わかめ 生姜 ほうれん草 キャベツ 人参	だし 塩 醤油 酒 みりん 和風だし ペ-キングパウダー
9 23	金	牛乳 クラッカー	ロールパン キノコと野菜のスープ ポークチャップ キャベツサラダ チーズ	牛乳 鮭ひじき ごはん	豚肉 ツナ缶 牛乳 鮭 チーズ	ロールパン 油 薄力粉 古式原糖 米	舞茸 しめじ 小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参 ひじき	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ ウスター 赤ワイン 酢 酒
12 26	月	牛乳 せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉の韓国風焼き 即席漬け	牛乳 マカロニ きな粉和え	味噌 豚肉 牛乳 きな粉	米 じゃがいも ごま 古式原糖 ごま油 マカロニ	いんげん コーン缶 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 大根 人参 昆布	だし 酒 醤油 酢 塩
13 30	火 金	牛乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの酢の物	牛乳 麩のラスク	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 古式原糖 ごま 麩 バター 油 砂糖	かぶの葉 かぶ 玉ねぎ ひじき きゅうり 人参	だし 醤油 酢
14	水	牛乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 白身魚の若草焼き 野菜の磯和え	牛乳 チーズ 包み焼き	味噌 白身魚 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ ごま油 古式原糖 餃子の皮	かぼちゃ アスパラ ブロッコリー 玉ねぎ 海苔 キャベツ 人参 もやし	だし 塩 醤油 酢 マヨネーズ
27 	火	牛乳 ウエハース	ごはん じゃがいもポタージュ グリルチキン 小松菜サラダ	牛乳 マーブル ケーキ	牛乳 豆乳 鶏肉 卵	米 じゃがいも 薄力粉 バター 油 古式原糖 砂糖	玉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ コーン缶	塩 酒 醤油 酢 みりん ココア ペ-キングパウダー
28	水	牛乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 鮭の若草焼き 野菜の磯和え	牛乳 チーズ 包み焼き	味噌 鮭 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ ごま油 古式原糖 餃子の皮	かぼちゃ アスパラ ブロッコリー キャベツ 人参 もやし 海苔	だし 塩 醤油 酢 マヨネーズ



今年度から朝間食の飲み物を牛乳に変更します。  
在庫の豆乳が無くなり次第牛乳の提供を開始します。

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。  
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。  
※アレルギーについては提供前に表示の確認を行い、必要があれば除去を行っています。  
※昼食には麦茶、果物がつきます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。  
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

### ◀今月の行事▶

1日：入園式 27日：誕生会  
29日：昭和の日



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境の中で慣れない事もあると思います。  
4月の給食は子ども達が食べやすく食べ慣れたメニューが中心になっています。給食室から見る子ども達もとてもかわいく、エネルギーで見ていただけで癒され、元気をもたらしています。そんな子ども達に美味しい給食を食べてもらいたい!!!という気持ちを込め、一人ひとりの顔を思い浮かべながら、毎日給食を作っています。今年度もよろしくお願ひ致します。  
(給食室：奥山・重條)



4月の目標：「いただきます」「ごちそうさま」をしよう

季節の食材を楽しもう



### フレール保育園の食育目標

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

### ㊤保育園給食の特徴㊤

### 和食中心のメニュー

フレール保育園の給食は月の半分以上が和食です。和食は主食、汁物、主菜、副菜があるので様々な食材をバランスよく食べることが出来ます。



### やさしい味付け

乳幼児期は消化器官や味覚が発達段階です。素材の味をいかにやさしい味付けを心掛けています。



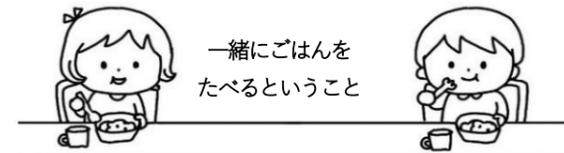
### 季節や行事を意識したメニュー

栄養を満たすだけでなく、給食の時間を楽しにしてみらえるよう、楽しくおいしい献立を目指しています。給食から季節を感じてもらえるよう、行事や旬をたくさん取り入れています。

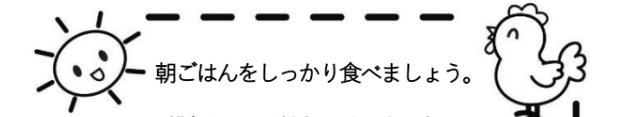


### 好き嫌いも成長のあかし

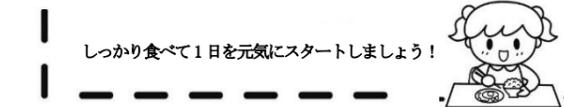
食べる量や好き嫌いなどは子どもによって個人差があります。好き嫌いとは口の機能が発達し自我が芽生えた成長の証です。苦手なものは無理に食べるのではなく、挑戦する気持ちを大切に、食べる量については個人に合わせて、完食する喜びの積み重ねを大切にしています。



ご家庭での食事で大切にしてほしい事は、家族と一緒にご飯を食べる時間です。時々「保育園では食べるけど家では食べなくて…」とおっしゃる保護者の方がいます。保育園では友だちや先生と一緒に楽しく食事をしています。家族と食べる時間は子どもの安心感につながります。一緒に食べる楽しさを感じたり、大人の食べる様子から食材や食具に興味を持ちたりもします。今日あった出来事をお話ししながら、ぜひお子さんと一緒に楽しい食事の時間を過ごしてください。



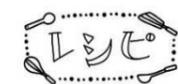
朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとして元気に遊ぶことができません。とはいえ、朝は時間が無くなりがち。家族で朝ごはんの習慣を続けるポイントは、ズバリ簡単であることだと思います。理想的な朝ごはんはもちろんありますが、現実的にはなかなか難しいですね。品数は少ないですが子どもも食べやすいので、まぜごはんおにぎり+具だくさんの汁物などで十分。大切なのはまずは毎日食べることを習慣にすることです。



### 給食室で働く職員を紹介します



奥山治子 (調理師) 重條久枝 (調理員)



4月のおやつレシピを紹介します♪

### 大人気メニュー！ 麩のラスク

### 材料 (幼児5人分)

焼き麩 25g  
バター 25g  
砂糖 25g

- ①フライパンにバターを入れて弱火で加熱する。
- ②バターが溶けてきたら砂糖を入れ、混ぜ溶かす。
- ③麩を入れバターと砂糖をよく絡める。
- ④お皿などにクッキングシートを広げ、③をくっつかないように並べる。粗熱が取れたら完成。

気になるメニューや食事のことで何かありましたら、いつでも気軽に給食職員にお声がけください♪