

# 令和4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	体を作る もとなる	体を動かす もとなる	元気を支える もとなる	調味料
1 15	金	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 肉じゃが	牛乳 チーズクッキー	豚肉 牛乳 卵 チーズ	米 じゃがいも 油 古式原糖 薄力粉 バター 砂糖	小松菜 しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん	だし 醤油 ベーキングパウダー
2 9 16 23 30	土	麦茶 せんべい	ロールパン コーンスープ チーズ	麦茶 菓子	チーズ	ロールパン 菓子	コーンスープ	
4 18	月	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き ほうれん草のおかか和え	牛乳 チュロス	鶏肉 かつお節 牛乳	米 さつまいも 油 古式原糖 薄力粉 バター グラニュー糖	大根 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参	だし 醤油 塩
5 19	火	牛乳 クラッカー	ロールパン 厚揚げと野菜のスープ ミートグラタン マッシュポテト	牛乳 さけひじきごはん	厚揚げ 豚ひき肉 チーズ 牛乳 鮭	ロールパン マカロニ 油 薄力粉 パン粉 じゃがいも バター 米	キャベツ 小松菜 玉ねぎ なす 人参 エリンギ トマト缶	洋風だし 醤油 塩 ケチャップ ウスター
6 20	水	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 野菜炒め	牛乳 ほうれん草 ケーキ	さば 牛乳 チーズ	米 油 薄力粉 砂糖	切干大根 えのき なす キャベツ 小松菜 人参 コーン缶 ほうれん草	だし 塩 醤油 ベーキングパウダー
7 21	木	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 鶏と大根の塩煮 インゲンのごま和え	牛乳 フライビーンズ	鶏肉 牛乳 大豆	米 片栗粉 古式原糖 ごま 油	なめこ ねぎ 大根 いんげん 人参 キャベツ 青のり	だし 塩 醤油
8 22	金	牛乳 ウエハース	カレーライス コールスロー チーズ	牛乳 じゃがりバター	豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖	人参 玉ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン缶	カレー粉 ケチャップ ウスター 塩 酢 醤油 パセリ
11 25	月	牛乳 ビスケット	ごはん すまし汁 豚肉のりんごソース 小松菜のしらす和え	麦茶 そばごはん	豆腐 豚肉 しらす かつお節 鶏ひき肉	米 麩 古式原糖 はちみつ 砂糖	りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参	だし 塩 醤油 麦茶
12	火	牛乳 せんべい	ごはん きのこスープ 千草焼き ひじきのいり煮	牛乳 シュガートースト	卵 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 牛乳	米 砂糖 古式原糖 食パン 油 バター	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 いんげん ひじき	洋風だし 醤油 塩 だし
13 27	水	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鮭のバター焼き ゆで野菜	牛乳 大学芋	厚揚げ 鮭 牛乳	米 バター さつまいも 油 砂糖 ごま	青梗菜 アスパラガス 人参	だし 醤油 塩
14 28	木	牛乳 クラッカー	ごはん 卵スープ 鶏肉のねぎソース わかめときゅうりの酢の物	牛乳 まんじゅう	卵 鶏肉 牛乳 あんこ	米 片栗粉 油 ごま 古式原糖 薄力粉	えのき ねぎ きゅうり わかめ 人参 コーン缶	洋風だし 醤油 塩 酢 ベーキングパウダー
26 	火	牛乳 ビスケット	ごはん オニオンスープ メンチカツ ほうれん草サラダ	牛乳 イチゴのケーキ	鶏ひき肉 牛乳 卵 ヨーグルト	米 片栗粉 薄力粉 パン粉 油 古式原糖 砂糖 バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 コーン缶 いちご	塩 洋風だし 醤油 パセリ ベーキングパウダー

※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、果物が出ます。※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 12日：避難訓練  
26日：誕生会



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
子ども達は新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。4月の給食は子ども達が食べやすいメニューになっています。園では安心、安全な給食、本物の味（特におだし）を心掛けています。「おいしい」と感じてもらえるような給食作りを目指していきます。  
給食室：奥山治子、重條久枝



4月の食育目標：「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



私たちが家庭での食事で大切にしてほしいと思うのが、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ったりもします。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。

### ㊦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。



#### やさしい味付け

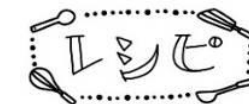
乳幼児期は消化器官や味覚が発達段階です。素材の味をいかしたやさしい味付けを心掛けています。

#### 季節や行事を意識したメニュー

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

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、完食する喜びの積み重ねを大切にしています。



4月のおやつレシピを紹介します♪

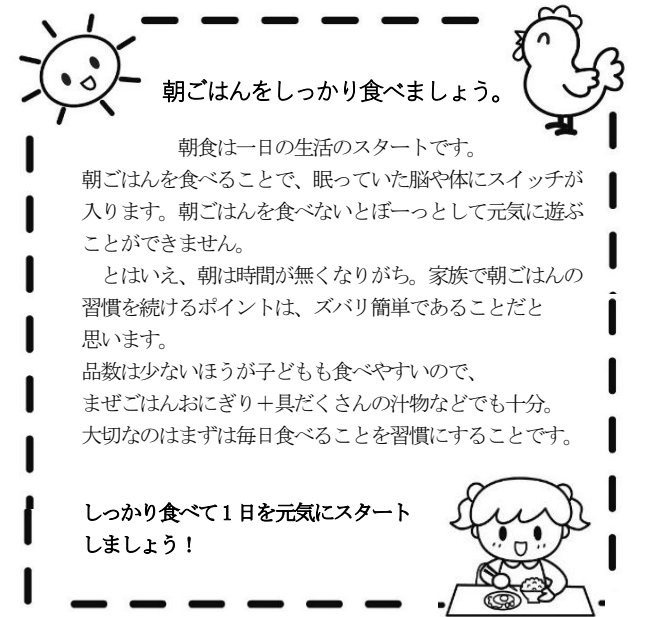
### じゃがいバター

#### 作り方

- ①じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②軽く下茹でかレンジで加熱する。
- ③鍋にバター以外の調味料を入れ火をつけて、②のじゃがいもも加える。
- ④バターを絡めて完成

材料 (2人分)  
じゃがいも…中2個  
砂糖…小さじ2  
酒…小さじ1  
みりん…小さじ1  
バター…10g

新じゃががおいしい季節！皮つきでも◎



### 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。品数は少ないほう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も十分。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。

しっかり食べて1日を元気にスタートしましょう！



重條 久枝 奥山 治子