

令和6年4月予定献立表

フレール保育園

日	曜	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	月	ごはん すまし汁 ポークチャップ キャベツサラダ	牛乳 まんじゅう	豆腐 豚肉 牛乳 あんこ	米 小麦粉 油 古式原糖 さつまいも	しめじ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参	だし 塩 醤油 ケチャップ ウスターソース りんご酢 ペーキングパウダー 赤ワイン
2 16	火	肉味噌スパゲティ 新玉ねぎのサラダ チーズ	牛乳 おかかおにぎり	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 かつお節	スパゲティ 油 古式原糖 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり アスパラガス	醤油 塩 酢 酒
3 17	水	ごはん みそ汁 鮭のレモンだれかけ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 麩のラスク	味噌 鮭 牛乳	米 片栗粉 油 バター 麩 砂糖	玉ねぎ わかめ かぶ レモン汁 ほうれん草 コーン缶	だし 味噌 醤油 塩
4	木	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 野菜の胡麻酢和え	牛乳 きのこ スパゲティ	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 古式原糖 油 ごま スパゲティ オリーブ油	人参 ほうれん草 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン缶 しめじ えのき エリンギ	だし 醤油 酢 塩 酒 みりん
18	木	ごはん わかめスープ 豚肉の韓国風焼き 三色ナムル	牛乳 チヂミ	豚肉 牛乳	米 古式原糖 ごま油 ごま 小麦粉	わかめ ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし にら 玉ねぎ	中華だし 醤油 塩 酢 酒
5 19	金	ごはん みそ汁 鶏と春野菜の煮物 きゅうりもみ	牛乳 セサミースト	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 食パン 古式原糖 ごま 砂糖 油 バター	キャベツ コーン缶 大根 玉ねぎ 人参 わかめ スナックエンドウ きゅうり	だし 醤油 酢 塩 酒 みりん
6 20	土	タコライス すまし汁 チーズ	麦茶 菓子	豚肉 豆腐 チーズ	米 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース だし 醤油
8 22	月	ごはん みそ汁 肉じゃが	牛乳 アイスボックス クッキー	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 古式原糖 砂糖 バター 小麦粉	ほうれん草 かぶ しめじ 玉ねぎ 人参	だし 醤油 みりん 酒
9 23	火	ロールパン 野菜スープ チキンソテー わかめと胡瓜の酢の物	牛乳 じゃこごはん	鶏肉 牛乳 しらす	ロールパン じゃがいも オリーブ油 古式原糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり わかめ コーン缶 小松菜	塩 洋風だし パセリ 酢 醤油
10 24	水	ごはん みそ汁 肉豆腐	牛乳 ほうれん草 ケーキ	味噌 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 油 古式原糖 小麦粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ コーン缶 人参 ねぎ しめじ しょうが ほうれん草	だし 醤油 ペーキングパウダー みりん
11 25	木	ごはん すまし汁 白身魚の煮付け ゆでやさい	牛乳 中華おこわ	味噌 白身魚 牛乳 豚肉	米 じゃがいも 古式原糖 もち米 ごま油	大根 玉ねぎ しょうが ほうれん草 人参 しめじ	だし 醤油 塩 みりん 酒
12 30	金 火	カレーライス コールドロー チーズ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 古式原糖	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 みかん缶 もも缶	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩 酢 赤ワイン
26 	金	コーンピラフ オニオンスープ 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ	牛乳 マーブルケーキ	鶏肉 牛乳 卵	米 バター 片栗粉 小麦粉 油 古式原糖 砂糖	コーン缶 玉ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 人参	醤油 洋風だし 塩 パセリ 酢 ココアパウダー ペーキングパウダー
13 27	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ 小松菜とツナのサラダ	麦茶 菓子	豚肉 ツナ缶	スパゲティ 油 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 大根 小松菜	塩 ケチャップ ウスターソース 洋風だし 酢 醤油

※朝間食は乳児（にじ、ほし、つき組）に提供します。

献立につきましては、給食展示の横に掲示しております。

※朝間食、土曜間食は市販の菓子を提供しています。

※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。

※昼食には麦茶がつかます。

※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

26日 誕生会

一日当たり平均摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
486kcal	19.6g	17.0g	268Mg	2.3mg	1.6g



ご入園、ご進級おめでとうございます。4月になり子ども達は期待と不安に胸を膨らませている事と
思います。園での楽しみの一つは給食の時間ですね。友達や先生と一緒に食べる給食で様々な食に関する
興味を持てるような環境づくりをしていきたいと思ひます（奥山）



4月の食育目標：保育園での食事に慣れよう
季節の食材を楽しもう（春）

“みんなで食べるとおいしいね
食べるの大好き フレールっ子”

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

一緒にごはんを
たべるということ

私たちが家庭での食事で大切にしてほしいと
思うことは、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…」
という話を聞くことがあります。保育園では
友だちや保育者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。

毎月第3木曜日は「各地のメニューデー」

今年度も、月に一度各地のメニューを食べる日を設けていきます。

今月 18 日は韓国メニューです。

韓国料理はもともと朝鮮料理といい、五色(赤・黄・白・緑・黒)・
五味(酸・甘・渋・辛・塩)・五法(生・煮・焼・蒸・炒)をバランスよく
献立に取り入れているそうです。米や穀物中心で、焼肉文化、
スープ文化、野菜の多様などの食文化もあります。朝鮮地方は海に
囲まれた地理のため、海藻類や魚介類の消費量も多いです。
キムチやナムルなどの常備菜を「ミッパンチャン」といい、韓国の
食堂では無料でおかず提供することが一般的です。

献立：豚肉の韓国風焼き

三色ナムル

チヂミ



😊 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。



おやつはどうして必要？

おやつは一日3回の食事を補助するものです。こどもは胃袋が小さく、
吸収能力も発達途中のため、3回の食事では補いきれません。

おやつは食事としての役割も大きく、おやつで必要な栄養素を補います。

乳児は午前と午後の2回、幼児は午後の1回毎日同じ時間に準備
するようにし、生活のリズムを整えましょう。

(乳児は一度に食べられる量が少ないため、朝間食という名前で
幼児よりも1回多く保育園で食事を摂ります。)