

4月の食事だより

4月のこんだて

社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園

R6.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお部屋になり新しいお友達を迎え令和6年度がスタートします。月津こども園では様々な「食」を大事にしながらか育活動を行っていきたくと思います。1年間よろしくお願いたします。

♡月津こども園では、「食」を大切にしています♡

- ★ **食べることを楽しむ**
 ☆好きなものをおいしく、苦手なものにも挑戦するなど食べることに興味をもつ
- ★ **食材に触れる**
 ☆形や色・触感・香りなどを知る
- ★ **食文化を知る**
 ☆伝統的な和食文化に触れたり旬の食材から季節を感じる
- ☆行事食や地産地消を味わう
- ★ **食材を意識する**
 ☆野菜や果物などの食材を自分で栽培したり収穫することで食材に興味・関心を持つ

～食育活動を通して様々な「食」との出会いを大切にし職員一同子ども達とおいしく楽しい食事時間にしたいと思います。



レシピやお知らせなどは玄関やホームページに掲載します。気になるレシピなどがありましたら気軽にお声がけください！



★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	470kcal	11.8～23.5g	10.5～15.7g	1.5未満
3～5歳児	595kcal	14.9～29.8g	13.2～19.8g	1.6未満
4月平均栄養量				
1～2歳児	489kcal	19.3g	15.0g	1.4g
3～5歳児	520kcal	20.9g	16.3g	1.6g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
1	月	牛乳 オレンジ	カレーライス 和風サラダ トマト ☆	ミルク せんべい	肉じゃが きゅうりあん 味噌汁
2	火	牛乳 バナナ	人参ポタージュ マカロニサラダ ポイルウインナー ☆	お茶 フライドポテト	野菜の旨煮 さつまいの甘煮 人参スープ
3	水	ヨーグルトあえ	魚フライタルソース 豆腐スープ ブロッコリーのごま酢あえ ☆	お茶 オレンジ蒸しパン	煮魚 野菜あん すまし汁
4	木	牛乳 せんべい	じゃが芋のそぼろ煮 ひじきナムル オレンジ ☆	お茶 揚げパン	じゃが芋のそぼろ煮 ひじき煮 味噌汁
5	金	お茶 ポーロ	ホイコーロー トマト コーンかきたまスープ ☆	ミルク クラッカー	キャベツの旨煮 トマト煮 味噌汁
6	土	お茶 せんべい	パン 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
8	月	みかんヨーグルト	カレー肉じゃが ツナサラダ バナナ ☆	ミルク クラッカー	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
9	火	牛乳 いちご	江戸っ子煮 水菜の梅マヨあえ オレンジ ☆	お茶 じゃがバター	そぼろあん 野菜の旨煮 すまし汁
10	水	牛乳 バナナ	キャベツのクリーム煮 トマト ちりじゃこサラダ ☆	ミルク せんべい	キャベツの旨煮 きゅうりあん 味噌汁
11	木	フルーツポンチ	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル ☆	お茶 きなこトースト	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 すまし汁
12	金	ジョア	魚のカレー焼き スパサラダ 春雨スープ ☆	ミルク せんべい	魚の野菜あん さつまいの甘煮 すまし汁
13	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ	お茶 ビスケット	味噌雑炊 野菜の旨煮
15	月	牛乳 バナナ	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ ☆	ミルク ビスケット	そぼろ煮 マッシュポテト チンゲン菜のスープ
16	火	お茶 せんべい	手作りさつま揚げ コーンサラダ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	豆腐あんかけ 野菜の旨煮 味噌汁
17	水	ヨーグルトあえ	豚肉と大豆の磯煮 バナナ 糸きりわかめサラダ ☆	2色ゼリー	そぼろあん スティック野菜 すまし汁
18	木	牛乳 オレンジ	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 ☆	お茶 クラッカー	肉じゃが きゅうりあん 味噌汁
19	金	ジョア	🌸春ランチ🌸	お茶 桜のマドレーヌ	そぼろあん ほうれん草の旨煮 すまし汁
20	土	お茶 せんべい	スパゲティイタリアン	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
22	月	お茶 せんべい	豚肉と大根の煮物 春雨のごま酢あえ トマト ☆	ミルク せんべい	大根のそぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
23	火	牛乳 バナナ	魚の立田揚げ ブロッコリーサラダ 豚汁 ☆	お茶 チーズマフィン	煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
24	水	牛乳 オレンジ	たけのこの含め煮 甘辛肉団子 大根サラダ ☆	手作りプリン	大根の旨煮 さつまいの甘煮 すまし汁
25	木	ヨーグルトあえ	鶏肉のマーマレード煮 ココロスープ ブロッコリーと卵のサラダ ☆	お茶 ジャムサンド	そぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 大根スープ
26	金	牛乳 ポーロ	タンドライーチキン ポテトスープ ドレッシングサラダ ☆	ミルク ビスケット	肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
27	土	お茶 せんべい	チャーハン チーズ	お茶 ビスケット	味噌雑炊 野菜の旨煮
30	火	フルーツポンチ	豚肉のケチャップ炒め さつまいサラダ かきたまスープ ☆	ミルク せんべい	そぼろあん さつまいの甘煮 味噌汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆

青字は手作りおやつです