

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 R5.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。

あたたかな日差しの中、新しいお部屋・先生・お友達との一年が始まります。子ども達や職員と一緒に「食」を楽しむことができるようそしておいしく・安全な食事作りを心がけていきます。一年間よろしく願いいたします。

楽しい食事おいしい食事

♡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
- ★ 食材に触れる
- ★ 食文化を知る
- ★ 食材を意識する



一年を通し旬の食材・食文化・行事食と様々な「食」を子ども達と楽しく食育活動を行っていきたいと思います。

♡おいしい食事を届けるために・・・♡

- ★ 毎日出来たてを心がけています。
適時・適温、食べる時間に合わせて調理しています。
- ★ 新鮮な旬の食材を意識しています。
地元の食材を使用するようにしています。旬の食材はおいしいだけではなく栄養も豊富です。
- ★ 子どもの発達を考えて調理を心がけています。
消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています。
特に離乳食～完了食～半々食～幼児食を保護者の方と連携を取りながら進めていきます。
- ※ レシピや食育活動の様子は玄関やホームページに掲載していきます。ぜひみてください！

★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	450kcal	17.0g	12.0g	1.4g
3～5 歳児	550kcal	18.5g	12.8g	1.6g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献 立 名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (未満児)	離 乳 食 名
1	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ	お茶 せんべい		野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
3	月	お茶 ボーロ	豚肉のケチャップ炒め トマト わかめスープ ☆	お茶 せんべい		そぼろ煮 トマトの旨煮 わかめスープ
4	火	牛乳 バナナ	ホイコーロー ブロッコリーの中巻和え たまごとしのすーぷ ☆	ミルク クッキー	せんべい	ブロッコリーの旨煮 野菜あん 味噌汁
5	水	牛乳 せんべい	豚肉と大根の煮物 バンサンスー オレンジ ☆	牛乳 きなこケーキ		大根のそぼろ煮 味噌汁 スティック野菜
6	木	ジョア	ハヤシライス チーズ キャベツの即席漬 ☆	みかんゼリー		キャベツの旨煮 そぼろ煮 すまし汁
7	金	牛乳 オレンジ	魚の味噌焼き 小松菜のごま和え 豚汁 ☆	ミルク せんべい		煮魚 野菜あん 味噌汁
8	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 せんべい		味噌雑炊 スティック野菜
10	月	アソドミルク	ビビンバ丼 チーズ コーンスープ ☆	牛乳 スティックケーキ		肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁
11	火	牛乳 ボーロ	江戸っ子煮 ごま酢和え バナナ ☆	牛乳 じゃがバター		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
12	水	牛乳 ウエハース	人参ポタージュ 鶏肉のソテー 春雨サラダ ☆	カルピスゼリー		トマト煮 そぼろあん 人参スープ
13	木	フルーツポンチ	チキンクリームシチュー トマト ドレッシングサラダ ☆	ミルク クラッカー		ひじき煮 野菜の旨煮 すまし汁
14	金	牛乳 オレンジ	カレー肉じゃが ほうれん草のツナ和え バナナ ☆	牛乳 オレンジ蒸しパン		肉じゃが 味噌汁 ほうれん草の旨煮
15	土	お茶 せんべい	チャーハン すまし汁	お茶 せんべい		野菜雑炊 ジャが芋の旨煮
17	月	ジョア	豚肉のしょうが焼き バナナ 味噌汁 ☆	いちごヨーグルト		そぼろ煮 スティック野菜 味噌汁
18	火	お茶 せんべい	魚の照り焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 ☆	牛乳 せんべい		魚の野菜あん さつま芋の甘煮 味噌汁
19	水	牛乳 ボーロ	☆お花畑ランチ☆	いちごゼリー		野菜のそぼろあん 煮奴 味噌汁
20	木	牛乳 バナナ	マーボー丼 シューマイ もやしときゅうりのナムル ☆	ヨーグルト和え		マーボー豆腐 きゅうりあん すまし汁
21	金	お茶 チーズ	魚フライ ひじきサラダ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい		煮魚 野菜あん 味噌汁
22	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 せんべい		味噌雑炊 スティック野菜
24	月	牛乳 オレンジ	豆腐ハンバーグ きゅうり南蛮 豆腐スープ ☆	ミルク せんべい		豆腐あん きゅうりの旨煮 すまし汁
25	火	お茶 ボーロ	だけのこの含め煮 甘辛肉団子 キャベツのごま味噌和え ☆	牛乳 ジャムサンド		キャベツの旨煮 そぼろ煮 味噌汁
26	水	みかん ヨーグルト	カレーライス ツナサラダ トマト ☆	ミルク クラッカー		トマト煮 野菜あん すまし汁
27	木	牛乳 ウエハース	鶏肉のマーメレード煮 ポテトスープ ブロッコリーのソテー ☆	牛乳 チーズケーキ		肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
28	金	お茶 せんべい	魚の立田揚げ 納豆和え 味噌汁 ☆	ぶどうゼリー		魚の野菜あん 味噌汁 スティック野菜

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆

青字は手作りおやつです