

# 4月のこんだて

2023年 4月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	土	しょうが焼き丼 野菜ののり和え さつまいものみそ汁 ブルー	牛乳 いちごジャムサンド	豚肉・みそ・牛乳・にぼし・こんぶ・かつお・のり・食パン・ 6分つき米・さつまいも・米油・ごま油・人参・キャベツ・ 玉ねぎ・しょうが・ブルー・いちごジャム・砂糖・酒・しょうゆ	497 kcal 19.7 g
3 17	月	おかかふりかけごはん 鶏肉と大根の照り煮 ほうれん草のごまみそ和え 豆腐のすまし汁	ぶどうゼリー チーズ おせんべい	鶏もも肉・絹豆腐・みそ・牛乳・チーズ・こんぶ・かつお・寒天・ 6分つき米・せんべい・米油・ごま・人参・ほうれん草・しいたけ・ 玉ねぎ・大根・しょうが・ぶどうジュース・おかかふりかけ・酒・ しょうゆ・みりん・砂糖・食塩	452 kcal 15.6 g
4 18	火	ごはん あじのカレー風味焼き ひじきのナムル かぼちゃのみそ汁	牛乳 マカロニきな粉 マンナウエハース	あじ・ハム・きな粉・油揚げ・みそ・牛乳・にぼし・こんぶ・かつお・ ひじき・6分つき米・マカロニ・ウエハース・コーン・ごま油・かぼちゃ・人 参・こねぎ・玉ねぎ・もやし・酒・しょうゆ・砂糖・カレー粉・酢	456 kcal 15.4 g
5 19	水	パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのマヨ和え コンソメスープ	牛乳 たぬきおにぎり りんご	鶏もも肉・ハム・青のり・食パン・6分つき米・コーン・米油・ マヨレ・天かす・人参・ブロッコリー・トマト缶・キャベツ・玉ねぎ・ 白菜・しめじ・りんご・砂糖・しょうゆ・コンソメ・食塩・みりん・ ケチャップ	470 kcal 19.7 g
6 20	木	麻婆豆腐丼 野菜のごま酢和え わかめの中華スープ	牛乳 ミロ蒸しパン	豚ひき肉・木綿豆腐・豆乳・みそ・こんぶ・かつお・わかめ・牛乳・ ごま油・ごま・6分つき米・小麦粉・片栗粉・小松菜・人参・ えのき・玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ ミロ・ベーキングパウダー・食塩	515 kcal 15.7 g
7 21	金	ごはん カレイの煮つけ 白菜のおかか和え 麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 バナナコーンフレーク	かれい・油揚げ・みそ・にぼし・こんぶ・かつお・牛乳・6分つき米・ スパゲッティ・コーンフレーク・ふ・米油・人参・きゅうり・白菜・ 玉ねぎ・しょうが・オレンジ・バナナ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん	453 kcal 23.4 g
8 22	土	鶏肉と白菜のうどん アスパラガスのきんぴら チーズ	青のりとおかかの おにぎり	鶏もも肉・こんぶ・かつお・青のり・チーズ・うどん・6分つき米・ ごま油・ごま・人参・アスパラ・白菜・しいたけ・ねぎ・砂糖・酒・ しょうゆ・みりん・食塩	496 kcal 20.0 g
10 24	月	ごはん 鶏肉ののり塩焼き 小松菜の納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 黒ゴマお豆腐パン	鶏もも肉・納豆・絹豆腐・油揚げ・みそ・にぼし・こんぶ・かつお・ 青のり・牛乳・6分つき米・小麦粉・米油・ごま・小松菜・人参・ こねぎ・大根・白菜・酒・しょうゆ・砂糖・食塩・ベーキング パウダー	479 kcal 19.9 g
11 25	火	青菜ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのごま和え なめこのみそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー	鮭・ハム・厚揚げ・みそ・にぼし・こんぶ・かつお・ヨーグルト・6分つき米・ クラッカー・片栗粉・米油・ごま・ブロッコリー・小松菜・人参・ なめこ・玉ねぎ・しょうが・バナナ・みかん缶・もも缶・砂糖・しょうゆ・ 食塩・酒	462 kcal 18.6 g
12 26	水	わかめうどん ひじき入り鶏つくね焼き 切干大根のごまマヨサラダ	焼きおにぎり チーズ	鶏ひき肉・こんぶ・かつお・ひじき・わかめ・チーズ・うどん・ 6分つき米・片栗粉・ごま油・マヨレ・ごま・人参・きゅうり・ 長ねぎ・しょうが・玉ねぎ・切干大根・しょうゆ・砂糖・食塩・酒・ みりん	451 kcal 18.2 g
13 27	木	ハヤシライス スパゲティサラダ ほうれん草のスープ ブルー	ミロ牛乳 マーマレードケーキ	豚肉・ベーコン・豆乳・牛乳・6分つき米・スパゲッティ・小麦粉・ ビスケット・米粉・米油・ほうれん草・人参・トマト缶・きゅうり・ 玉ねぎ・しめじ・ブルー・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・酢・食塩・コンソメ・ ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・ミロ・ マーマレードジャム	507 kcal 14.7 g
14 28	金	ごはん タラの中華風野菜あんかけ 春雨サラダ かぶのすまし汁	牛乳 揚げいもち	タラ・ハム・油揚げ・こんぶ・かつお・牛乳・6分つき米・春雨・ じゃがいも・コーン・片栗粉・米油・ごま油・ごま・人参・ピーマン・ かぶ・きゅうり・玉ねぎ・しいたけ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ 食塩・酢	457 kcal 19.1 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:475kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.1g

カルシウム:212mg 鉄:2.5mg 塩分:1.5g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



# 給食だより 4月



2023年 4月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいもも組のお友達と、ひとつお兄さんお姉さんになったゆり組のお友達で、新しい一年がスタートしますね！今年度も、給食室から見える元気いっぱいの子どもの姿をパワーにして、安全安心でおいしい給食を提供していきたいと思っています。一年を通して様々な食体験をする中で、好きなもの・食べられるようになったものが増えていくこと、そして「食べることが大好き！」な子どもたちを目指して、日々の関りや献立作成、食育活動を行ってきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

**〈もぐもぐタッチ〉**  
**ゆり組 給食室はどこ？**  
**を予定しています。**  
 ※4月はもも組の食育活動はありません。

## 蒲田らびっと保育園の給食

### 一汁二菜の献立

6分づき米を使用し、ごはんと一汁二菜の献立を基本としています  
 和食を中心に洋食や中華風のメニューもバランスよく取り入れています



### ○天然だしの使用

汁物には昆布・かつお・煮干しを使用して出汁をとっています

### ○旬の食材の使用

旬の食材は、その季節に必要な栄養素を多く含んでいます  
 また、食べ物から季節を感じてもらえるように考えています



### ○2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じメニューを提供します  
 味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れ、繰り返すことで食べられる幅を広げていくことがねらいです


### ○給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています  
 お迎えの時に「今日は何食べたの？」とお子さまとお話をしながらご覧ください

○乳児期の食事の役割○

- ①健康な身体をつくる
- ②生活リズムを身につける
- ③食に関心を持つ
- ④食べる楽しみを知る

食事は「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、特にこの時期は「誰と」「どのように」食べるか = **食事の時間をどう過ごすか**、もとても大切です。食の好みや食ベムラがある、食が細いなど、悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。



### ○楽しく食べるために○

厚生労働省は5つの姿を目標にしています

一緒に食べたい人がいる子ども

和やかな食事を通して安心感や信頼感を深める

お腹のすくリズムの持てる子ども

生活リズムを整え、お腹が空く感覚を

食べものを話題にする子ども

絵本や遊びを通して食べものに親しむ

食事づくりや準備に関わる子ども

準備もコミュニケーションの時間に

食べたいもの、好きなものが増える子ども

五感を使って食品に親しみを