



4月 食事だより

令和5年4月1日
矢田野こども園



4月 献立表

R5 4月1日 矢田野こども園

○午前のおやつ ○午後のおやつ

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かい日差しの中、新しいお友達と一緒に1年が始まります。新入園のお友達はドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。



こども園での食事やおやつについて

0歳児

お子様の身体の機能や発達に合せた離乳食を提供しています。



1~2歳児

午前のおやつ
お昼ごはん
午後のおやつ

1日に必要な栄養量の50%程度をとることを目標にしています。

少しずつ、自分で食べる力をつけていきます



3~5歳児

お昼ごはん
午後のおやつ

1日に必要な栄養量の45%程度をとることを目標にしています。

いろいろな食材や料理を食べる機会をつくります。



献立表には石川県の給食栄養目標量に基づいて矢田野こども園における栄養目標と栄養量を毎月表示しております。

こども園の給食で心がけていることは？

- ★新鮮で安全性の高い食材（添加物の少ない食品）を利用しています。
- ★出来る限り家庭的な献立、味付けにし、素材の味を生かした調理を心掛けています。
- ★栄養のバランス、質、量、嗜好を考慮し、献立を作成しています。
- ★個々の発達に合わせた食事形態で提供しています。
- ★よくかんで味わって食べることができるよう、切り方や調理を工夫しています。
- ★旬の食材を取り入れ、季節を感じられるよう心掛けています。
- ★行事食や郷土料理などの伝統的な食事を取り入れ、バラエティに富んだメニューにするよう心掛けています。
- ★楽しい食環境づくりに心掛けています。
- ★食中毒を防止するための衛生管理を徹底しています。
- ★心豊かに、人とのふれあいや良い食習慣を身につけるための食育を推進しています。



ブログでも紹介しています！！

お楽しみランチや新メニュー、おやつのご紹介やこども達の食事の様子などお知らせしておりますのでぜひ、ご覧ください☺



5月末満児さん用オムライス



さつまいも&ごぼうチップス



夏野菜&じゃがいもの収穫をしてカレー作りクッキング



天気の良い日はテラスでランチ



うさぎ組さんでバナナジュース作り



12月クリスマスランチ

日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1土	お茶ポロ	パン	パン 牛乳	牛乳		牛乳	0ポロ パン	
3月	お茶ポロ	カレーライス	カレーシチュー カテージチーズサラダ いちご	牛乳 せんべい		鶏肉 ヨーグルト ハム チーズ ◎牛乳	0ポロ 米 じゃがいも 油 小麦粉 パター コーン マヨネーズ ◎せんべい	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご
4火	お茶ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット		豆腐 豚ひき肉 味噌 ハム シューマイ ◎牛乳	0ウエハース 米 砂糖 油 ◎ビスケット	ねぎ しょうが ピーマン にんじん ほうれん草
5水	お茶ビスケット	わかめごはん	卵とじ煮 きゅうりの南蛮 揚げ大豆の小さ魚からめ(0.1歳児 煮豆)	牛乳ポロ	飲むヨーグルト パームケーキ	たまご 鶏ひき肉 大豆 小魚 うすあげ ◎飲むヨーグルト	0ビスケット 米 油 じゃがいも 砂糖 車軸 ごま ◎パームケーキ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり
6木	毎日果実	ごはん	鶏の照り焼き 春雨サラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ウエハース		鶏肉 たまご◎牛乳	0毎日果実 米 小麦粉 油 砂糖 はるさめ ごま ◎ウエハース	しょうが もやし きゅうり こねぎ にんじん たまねぎ
7金	お茶せんべい	ごはん	魚のかば焼き 小松菜お浸し 味噌汁	牛乳 じゃがバター (離乳食 じゃがいもの煮付け)		魚 削り節 うすあげ 味噌 ◎牛乳	0せんべい 米 油 砂糖◎バター ◎じゃがいも	こまつな はくさい にんじん えのき かばちゃ たまねぎ
8土	お茶ビスケット	うどん	いなり卵うどん アニマルチーズ 味付小魚	牛乳 せんべい		たまご うすあげ かまぼこ チーズ 小魚	0ビスケット うどん 砂糖	ねぎ にんじん しいたけ
10月	お茶オレンジ	ごまにぎり	白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい		魚 ひじき 豆腐 味噌◎牛乳	◎ごま 米 小麦粉 パン粉 油 ◎せんべい	0オレンジ レタス きゅうり ちんげん菜 みかん たまねぎ にんじん
11火	お茶チーズ	ごはん	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ミシュケ	0チーズ 大豆 牛肉 高野豆腐 昆布 ちりめんじゃこ ◎牛乳 ◎たまご ◎ヨーグルト	米 車軸 しらたき 砂糖 油 ◎バター◎小麦粉◎レーズン ◎ベーキングパウダー◎粉砂糖	にんじん たけのこ レタス きゅうり りんご パナナ
12水	お茶ウエハース	ごはん	たけのこの含め煮 甘辛肉団子 キャベツのごまネーズあえ	牛乳 ビスケット	ミルクココア ビスケット	きな粉 油揚げ 昆布 ちくわ 肉団子◎牛乳	米 車軸 砂糖 油 ごま ◎ココア ◎ビスケット マヨネーズ	オレンジ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり
13木	お茶せんべい	ごはん	バステウ ツナサラダ たまごレタスのスープ	ヨーグルト		合いびき肉 チーズ ツナ たまご◎ヨーグルト◎小魚	0せんべい米キョーザの皮 油 砂糖 コーン マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レタス しめじ
14金	お茶ビスケット	ごはん	ひじき入り肉じゃが 切干大根のサラダ りんご	牛乳 食パン	牛乳 ジャムサンド	ひじき 豚肉 ハム◎牛乳	0ビスケット 米 じゃがいも 油 砂糖 しらたき◎いちごジャム	にんじん たまねぎ いんげん 切干大根 きゅうり りんご
15土	お茶ポロ	ラーメン	味噌ラーメン アニマルチーズ 味付小魚	牛乳 せんべい		豚肉 味噌 チーズ 小魚	0ポロ 中華麺 油 コーン	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ
17月	お茶バナナ	ごはん	豚肉のケチャップ炒め わかめスープ ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 大学いも (離乳食 さつまいもの甘露煮)		豚肉 たまご わかめ 豆腐 ◎牛乳	米 砂糖 油 コーン マヨネーズ ◎さつまいも◎ごま	0バナナ たまねぎ ピーマン しめじ ブロッコリー にんじん しいたけ
18火	お茶せんべい	ごはん	ホイコーロー とまとの梅パスタ 中華スープ	牛乳 ビスケット		豚肉 ハム はんぺん◎牛乳	0せんべい 米 油 スパゲティ オリーブ油◎ビスケット	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン トマト きゅうり はくさい 梅ぼし
19水	ジュース	お餅ごはん	たけのこごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 ウエハース	みかんゼリー アニマルチーズ	うすあげ・鶏肉・ハム・豆腐 ・ふかしたまご チーズ	0りんごジュース 米 砂糖 油 はるさめ マヨネーズ◎みかんゼリー	たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご えのき みつば こまつな えのき にんじん だいこん ごぼう ◎もも ◎みかん◎りんご◎バナナ
20木	お茶ポロ	ごはん	魚の塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁	ヨーグルトあえ		魚 豚肉 豆腐 味噌 ◎ヨーグルト	0ポロ 米 パター 砂糖 ごま	ねぎ たけのこ にんじん だいこん きゅうり オレンジ
21金	お茶チーズ	ごはん	すきやき煮 大根サラダ オレンジ	牛乳 せんべい		0チーズ 牛肉 豆腐 かまぼこ ツナ◎牛乳	米 しらたき 砂糖 マヨネーズ 車軸 ◎せんべい	
22土	お茶ビスケット	スパゲティ	スパゲティイタリアン アニマルチーズ 味付小魚	牛乳 せんべい		合いびき肉 ハム チーズ 小魚	0ビスケット スパゲティ 油	たまねぎ にんじん ピーマン
24月	お茶せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ		豆腐 豚ひき肉 わかめ 味噌 かにかま◎牛乳◎きな粉	0せんべい 米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも ◎マカロニ	たまねぎ きゅうり
25火	お茶ビスケット	ゆかりごはん	豚肉と大豆の磯煮 パンサンデー りんご	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	豚肉 大豆 ひじき 油揚げ ハム たまご ◎ジョア	0ビスケット 米 しらたき はるさめ ◎せんべい	にんじん ごぼう きゅうり りんご
26水	お茶りんご	パン	春キャベツのクリーム煮 トマト 糸切りわかめサラダ	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	ベーコン 粉チーズ わかめ ◎牛乳	パン 米 小麦粉 パター 砂糖 ◎牛乳 ◎クラッカー	0りんご キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス しいたけ きゅうり
27木	お茶ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ポテトスープ ブロッコリーのソテー	牛乳 いちご蒸しパン		鶏肉 ベーコン ◎牛乳◎たまご	0ウエハース 米 コーン パター じゃがいも マーマレードジャム ◎ホットケーキミックス◎いちごジャム	ブロッコリー にんじん たまねぎ こねぎ
28金	お茶ヨーグルト	ごはん	魚の立田揚げ ほうれん草の納豆あえ 味噌汁	牛乳 ビスケット		0ヨーグルト 魚 納豆 うすあげ 味噌 ◎牛乳	米 油 ◎ビスケット	しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ

4月19日(水)
あお・き・もも組は主食(ごはん)
はいりません。
※箸は忘れず持たせてください

たけのこについている白い粉の正体はチロシン！！
チロシンはドーパミンという神経伝達物質を合成するのに必要で、幸せを感じたり集中力を上げるなど、脳の活性化させる働きがあります。
見栄えが良くないからと白い粉を取り除いて食べると、せっかくのチロシンを捨てることになるのでぜひそのまま食べてください！！

矢田野こども園における栄養目標

★以上児栄養	エネルギー-390cal	たんぱく質 11.5~26.0g	脂質 12.5~19.0g	食塩 1.9未満
★今月の以上児平均栄養量	エネルギー-393cal	たんぱく質 18.5g	脂質 17.3g	食塩 1.6g
★未満児栄養目標	エネルギー-495cal	たんぱく質 12.0~24.0g	脂質 10.5~16.0g	食塩 1.6未満
★今月の未満児平均栄養量	エネルギー-479cal	たんぱく質 17.8g	脂質 14.8g	食塩 1.4g

