



# 4月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園 ことり

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
					入園式
	*麻婆豆腐丼 *春雨サラダ *卵スープ	・ごはん *鮭のコーンマヨ焼き ・ブロッコリー *切干大根煮 *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *厚揚げの甘酢炒め *じゃこサラダ *みそ汁	・ロールパン *クリームシチュー *フレンチサラダ ・りんご	*和風スパゲティ *ツナサラダ ・いちご
	≪豚ひき肉、木綿豆腐、新玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪春雨、春キャベツ、人参、もやし、わかめ、ハム、ごま≫ ≪卵、新玉ねぎ、えのき≫	≪鮭、コーン≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪新じゃが芋、しめじ、玉ねぎ≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、新玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、もやし、枝豆、わかめ≫ ≪さつま芋、えのき、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、新玉ねぎ、人参、新じゃが芋、ブロッコリー≫ ≪キャベツ、人参、新玉ねぎ、きゅうり、ハム≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、人参、新玉ねぎ、えのき、しめじ≫ ≪ツナ、キャベツ、人参、きゅうり≫
	・牛乳 ・いちご ・お菓子	・牛乳 ☆パウンドケーキ	・牛乳 ☆カルピスみかんゼリー	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
7	8	9	10	11	12
			鉄分UP DAY		
・ごはん *さばの竜田焼き *人参しりしり *ポテトサラダ *みそ汁	・ごはん *鶏すき焼き *塩昆布のサラダ *すまし汁 ・オレンジ	*おかかごはん *カレーのトマトチーズ焼き ・青のりポテト *ビーフンサラダ *コンソメスープ	*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ	・ごはん *カレーの煮付け *おかか和え *さっぱりサラダ *みそ汁 ・いちご	*チキンライス *野菜スープ ・りんご
≪さば≫ ≪人参、ツナ、卵≫ ≪新じゃが芋、人参、新玉ねぎ、きゅうり≫ ≪木綿豆腐、しめじ、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、焼き豆腐、白菜、新玉ねぎ、人参、白ねぎ、しめじ≫ ≪春キャベツ、人参、小松菜、もやし、塩昆布≫ ≪新玉ねぎ、えのき、青ねぎ≫	≪かつお節≫ ≪カレー、新玉ねぎ、トマト缶、チーズ≫ ≪ビーフン、人参、新玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草≫ ≪卵、人参、もやし≫	≪牛肉、人参、新玉ねぎ、新じゃが芋、トマト缶≫ ≪春キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン≫	≪カレー≫ ≪小松菜、もやし、人参、かつお節≫ ≪春キャベツ、きゅうり、人参、のり≫ ≪ふ、わかめ、新玉ねぎ、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、新玉ねぎ、人参、コーン≫ ≪キャベツ、エリンギ、人参≫
・ジョア・バナナ ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆黒糖蒸しパン	・牛乳 ・お菓子
14	15	16	17	18	19
			野菜もりもり DAY	鉄分UP DAY	
・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・いちご	*鶏卵うどん *わかめとツナの和え物 ・バナナ	・ごはん *さわらのカレー焼き ・じゃがベーコン *ささ身とひじきのサラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *もやしのナムル *わかめスープ	・ごはん *肉じゃが *青菜のサラダ *みそ汁 ・りんご	*牛丼 *コールスローサラダ ・オレンジ
≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、ごま≫ ≪かぼちゃ、人参、新玉ねぎ、きゅうり≫ ≪卵、白菜、えのき≫	≪うどん、卵、鶏もも肉、白菜、人参、新玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪わかめ、ツナ、春キャベツ、人参、新玉ねぎ≫	≪さわら≫ ≪新じゃが芋、ベーコン≫ ≪ひじき、ささ身、人参、きゅうり、新玉ねぎ、卵≫ ≪新玉ねぎ、もずく、小松菜≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、人参、新玉ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、干しいたけ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪わかめ、新玉ねぎ、えのき≫	≪牛肉、新じゃがいも、新玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、絹さや≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、ハム、ごま≫ ≪木綿豆腐、新玉ねぎ≫	≪牛肉、ごぼう、新玉ねぎ≫ ≪春キャベツ、きゅうり、人参、コーン≫
・牛乳 ・おふラスク	・牛乳 ☆塩昆布おにぎり	・牛乳 ☆ホイップサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆かぼちゃプディング	・ジョア ・お菓子

月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26
		カミカミ DAY			
*親子丼 *スタミナ納豆 *みそ汁 ・いちご	・ロールパン *豚肉と大豆のトマト煮 *マカロニサラダ ・オレンジ	・ごはん *さばの味噌煮 *根菜サラダ *かき玉汁 ・バナナ	*そばろ丼 *切干大根のサラダ *みそ汁 ・りんご	・ごはん *鶏の唐揚げ ・春キャベツ *コロコロサラダ *みそ汁	*炒飯 *中華スープ ・りんご
《鶏もも肉、卵、人参、新玉ねぎ、青ねぎ》 《鶏ひき肉、納豆、小松菜、白菜、人参、新玉ねぎ》 《大根、油揚げ、ごぼう》	《豚肩ロース、大豆、新玉ねぎ、人参、しめじ、新じゃが芋、ブロッコリー、トマト缶》 《マカロニ、キャベツ、人参、新玉ねぎ、きゅうり、コーン》	《さば、新玉ねぎ》 《れんこん、ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま》 《卵、ほうれん草、大根》	《合い挽き肉、卵、ごま》 《切干大根、人参、きゅうり、もやし、ハム》 《木綿豆腐、人参、しめじ》	《鶏もも肉、キャベツ》 《人参、新玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、チーズ》 《さつま芋、長ねぎ、新玉ねぎ》	《鶏もも肉、新玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《新玉ねぎ、長ねぎ、しめじ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆色ごはんのおにぎり	・牛乳 ☆ミロホットケーキ	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子
28	29	30	<p> <b>ご入園・ご進級おめでとうございます</b> </p> <p>新学期は新しい環境に慣れず、給食もなかなか食べてくれないことがあります。そんな中でも子どもたちが「食べたい!」と、思ってくれるようなメニュー、見た目、香りなどを大切にしています。栄養価の面でも、子ども達の成長に必要な、たんぱく質や鉄分が豊富な厚揚げやきな粉の大豆製品を積極的に取り入れていたり、魚の献立を週2回、手作りおやつを週3回は提供するように心がけています。その他、子どもたちの心と体の成長のための給食作りや情報発信を行っていきたいと思います♪</p>		
・ごはん *鯛の和風あんかけ *大豆とひじきの煮物 *みそ汁 ・オレンジ	昭和の日	*ハヤシライス *卵サラダ ・バナナ			
《鯛、人参、新玉ねぎ、えのき》 《ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん》 《白菜、新玉ねぎ、青ねぎ》		《牛肉、新玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、トマト缶》 《卵、ブロッコリー、人参、新玉ねぎ、きゅうり》			
・牛乳 ☆マカロニきな粉		・牛乳 ☆新じゃが芋もち			

## 給食室より

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

・「ジョア」「元気ヨーグルト」は栄養価強化のため、毎月取り入れています。



# きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことし

令和7年 4月1日



きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。

子どもたちは新しい環境に慣れるまで大変ですが、日々成長している

子どもたちを『食』の面からサポートして楽しい園生活を

支えてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

## <給食室の3つのDAY>

### ★「野菜もいもいDAY」

幼児(3~5歳)が1日に食べてほしい野菜の量は240gとされています。

自園では1日のエネルギー量の約40%を目標に保育園で摂れるように設定しており、野菜も同様に計算して、「野菜もりもりDAY」の日は給食で100g以上摂れるようにしています。



### ★「カミカミDAY」

よく噛んで食べると消化吸収が良くなり、栄養がしっかり取れます。そして噛むことで脳を刺激し、発達を促すなど、良いことばかりです。噛む力を育てる工夫をしています。



### ★「鉄分UP DAY」

鉄分は不足しがちな傾向にあります。

鉄分はたんぱく質やビタミンCと組み合わせると吸収率がアップします。

「鉄分UP DAY」は鉄分を多く含む食材をいくつか取り入れ、体内に吸収されやすいようにした献立となっています。

## <食事と語り掛け>

食事での語りかけでは、「甘くて美味しいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語・擬態語(もちもち、シャキシャキ、ホカホカなど)で表現してあげると語彙が増え食べ物の認識が深まります。

### 五感



## 旬の食材【新じゃがいも】

- 新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもの
- 皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。



ビタミンB1  
疲労を早く回復させる。