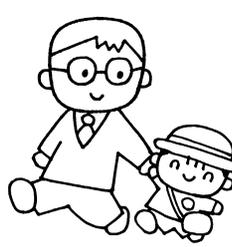


# 4月の行事・予定こんだて

いたやと小規模保育園 ことり

月	火	水	木	金	土
					1
					入園式
 <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸</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。栄養価も重視し、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ます♪</p> </div>					<ul style="list-style-type: none"> <li>*牛丼</li> <li>*みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul> <p>《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》</p> <p>《かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
3	4	5	6	7	8
		鉄分UP DAY			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*さわらの磯辺焼き</li> <li>  *なめ茸和え</li> <li>*春キャベツのサラダ</li> <li>*みそ汁</li> </ul> <p>《さわら》</p> <p>《もやし、人参、なめ茸》</p> <p>《春キャベツ、きゅうり、ツナ、新玉ねぎ、人参》</p> <p>《卵、玉ねぎ、しめじ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*麻婆豆腐</li> <li>*切干大根のチャプチェ</li> <li>*わかめスープ</li> </ul> <p>《豚ひき肉、木綿豆腐、人参、新玉ねぎ、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ》</p> <p>《牛肉、切干大根、人参、もやし、ニラ》</p> <p>《わかめ、えのき、長ねぎ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳・お菓子</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*カレーライス</li> <li>・ゆで卵</li> <li>*オーロラサラダ</li> <li>*フルーツ(いちご)</li> </ul> <p>《牛肉、新じゃが芋、人参、新玉ねぎ、グリーンピース》</p> <p>《キャベツ、人参、きゅうり、コーン》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・元気ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>*カレイのトマトチーズ焼き</li> <li>  ・ブロッコリー</li> <li>*かぼちゃサラダ</li> <li>*卵スープ</li> </ul> <p>《カレイ、トマト缶、新玉ねぎ、チーズ》</p> <p>《かぼちゃ、人参、新玉ねぎ、きゅうり》</p> <p>《卵、えのき、エリンギ、パセリ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆鉄分強化おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*親子丼</li> <li>*春雨サラダ</li> <li>*みそ汁</li> <li>*フルーツ(りんご)</li> </ul> <p>《鶏もも肉、人参、新玉ねぎ、青ねぎ》</p> <p>《春雨、キャベツ、人参、もやし、わかめ、ハム》</p> <p>《かぼちゃ、新玉ねぎ、油揚げ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆小松菜とチーズのパウンドケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*チキンライス</li> <li>*ポテトサラダ</li> <li>*コンソメスープ</li> </ul> <p>《鶏もも肉、人参、コーン》</p> <p>《新じゃが芋、人参、新玉ねぎ、きゅうり》</p> <p>《新玉ねぎ、キャベツ、エリンギ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
10	11	12	13	14	15
		野菜もりもり DAY			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*さばのみそ煮</li> <li>*きんぴらごぼう</li> <li>*かきたま汁</li> <li>*フルーツ(オレンジ)</li> </ul> <p>《さば、新玉ねぎ》</p> <p>《牛肉、ごぼう、人参、さやいんげん、ごま》</p> <p>《卵、ほうれん草、新玉ねぎ、えのき》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ちゃんぽん</li> <li>*大根サラダ</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul> <p>《中華麺、豚もも肉、キャベツ、もやし、人参、新玉ねぎ、きくらげ、コーン》</p> <p>《大根、ブロッコリー、人参、新玉ねぎ、ハム、かつお節、ごま》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆きな粉おはぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*厚揚げの塩だれ炒め</li> <li>*磯香和え</li> <li>*みそ汁</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul> <p>《豚肩ロース、絹揚げ、人参、新玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ》</p> <p>《小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり》</p> <p>《新じゃが芋、新玉ねぎ、青ねぎ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆ラスク(0~2歳おふラスク)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*鮭のカレームニエル</li> <li>  *青のりポテト</li> <li>*スパゲティサラダ</li> <li>*野菜スープ</li> </ul> <p>《鮭》</p> <p>《新じゃが芋、青のり》</p> <p>《スパゲティ、キャベツ、人参、新玉ねぎ、きゅうり》</p> <p>《白菜、しめじ、コーン》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳・お菓子</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*鶏の照り焼き</li> <li>*ビーフンサラダ</li> <li>*みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul> <p>《鶏もも肉、新玉ねぎ》</p> <p>《ビーフン、人参、新玉ねぎ、もやし、キャベツ、ハム》</p> <p>《木綿豆腐、油揚げ、小松菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆もちもちホットケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*炒飯</li> <li>*中華スープ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul> <p>《鶏もも肉、人参、新玉ねぎ、青ねぎ》</p> <p>《新玉ねぎ、しめじ、長ねぎ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*さばの竜田焼き</li> <li>・ごま和え</li> <li>*切干大根煮</li> <li>*豚汁</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*青椒肉絲</li> <li>*中華風卵焼き</li> <li>*もずくスープ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*鯛の野菜あんかけ</li> <li>*ひじきとささみのサラダ</li> <li>*みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*豚キャベツ丼</li> <li>*高野豆腐の卵とじ</li> <li>*みそ汁</li> <li>*フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*チキン南蛮</li> <li>・菜の花、ミニトマト</li> <li>*ひじきと大豆の煮物</li> <li>*みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*和風スパゲティ</li> <li>*ツナサラダ</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>《さば》</li> <li>《かぼちゃ、さやいんげん、ごま》</li> <li>《切干大根、人参、油揚げ》</li> <li>《豚もも肉、ごぼう、人参、里芋、青ねぎ、板こんにゃく》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《牛肉、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、新玉ねぎ、人参、たけのこ》</li> <li>《卵、ニラ、人参》</li> <li>《もずく、木綿豆腐、しめじ、小松菜》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鯛、キャベツ、人参、新玉ねぎ、干しいたけ》</li> <li>《ひじき、ささみ、人参、きゅうり、コーン、卵》</li> <li>《大根、新玉ねぎ、ごぼう》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《豚肩ロース、人参、新玉ねぎ、キャベツ》</li> <li>《高野豆腐、卵、人参、新玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ》</li> <li>《そうめん、青ねぎ、えのき》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鶏もも肉、卵、新玉ねぎ、パセリ》</li> <li>《ひじき、大豆、人参、さやいんげん、干しいたけ、油揚げ》</li> <li>《木綿豆腐、わかめ、新玉ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《スパゲティ、鶏もも肉、人参、新玉ねぎ、えのき、しめじ》</li> <li>《ツナ、キャベツ、人参、きゅうり》</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆ごまじゃこトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆米粉クッキー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆バナナカップケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
24	25	26	27	28	29
				カミカミDAY	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>*鶏のトマト煮</li> <li>*青菜のソテー</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*カレーの煮付け</li> <li>・煮卵</li> <li>*さつぱりサラダ</li> <li>*みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ハヤシライス</li> <li>*新じゃがサラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*厚揚げの甘酢炒め</li> <li>*じゃこサラダ</li> <li>*みそ汁</li> <li>・フルーツ(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*鮭ときのこのバター醤油焼き</li> <li>*ごぼうサラダ</li> <li>*みそ汁</li> </ul>	昭和の日
<ul style="list-style-type: none"> <li>《鶏もも肉、人参、新玉ねぎ、新じゃが芋、しめじ、ブロッコリー、大豆》</li> <li>《小松菜、ほうれん草、人参、もやし、コーン、ベーコン》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《カレー》《卵》</li> <li>《キャベツ、人参、もやし、きゅうり、のり》</li> <li>《木綿豆腐、人参、新玉ねぎ、小松菜》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《牛肉、人参、新玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース》</li> <li>《新じゃが芋、人参、新玉ねぎ、枝豆、卵》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《豚肩ロース、絹揚げ、新玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ》</li> <li>《キャベツ、人参、わかめ、枝豆、もやし、ちりめんじゃこ》</li> <li>《しめじ、えのき、新玉ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鮭、しめじ、えのき、エリンギ》</li> <li>《ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま》</li> <li>《さつま芋、新玉ねぎ、青ねぎ》</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆塩昆布おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳・お菓子</li> <li>・フルーツ(いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆ふかし芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショア</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆フルーツヨーグルト</li> </ul>	

## 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。

・「ショア」「元気ヨーグルト」は栄養価強化のため、毎月取り入れてます。



# きゅうしょくだより

令和5年 4月1日

いたやど小規模保育園 ことり



## 🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

4月になり、新年度を迎えました。段々暖かく、春を感じられる日が増えてきましたね。今年度も、旬を感じられる、安心・安全な給食を提供していきたいと思っておりますので一年間よろしくお願いいたします！

### <給食室の3つのDAY>

★「野菜もりもりDAY」… 幼児(3~5才)が1日に食べてほしい野菜の量は**240g**とされています。



240gは大人もなかなか食べられる量ではないですよ。  
そこはもちろん🥕🥕給食室が野菜不足をお助けします♪

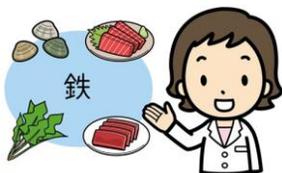
自園では幼児1日のエネルギー量の約40%を保育園で摂れるように設定しており、野菜も同様に計算して、「野菜もりもりDAY」の日は給食で100g以上摂れるようにしています☆

★「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☆  
自園では月に一度<切干大根>を入れたり、おやつに<いりこ>を出すなど、噛む力を育てる工夫をしています。

★「鉄分up DAY」……大人にも大切な栄養素、鉄分！子どもの脳の成長にも鉄分が必要なことを知っていますか？しかし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。

また、それ以外にも、手軽に鉄分を摂れるように市販のお菓子や鉄分強化された乳製品を月に何度か取り入れています。

## 🍷給食室にお声をかけてください🍷

毎日お仕事が終わった後に食事作り、大変ですよ。  
簡単で子どもたちが喜ぶメニュー、そして栄養バランスも考えるとなると悩めますよね。「給食のあのメニューはどんなレシピだろう…？」など気になることがあれば気軽にお声がけください！  
その他にも子どもの食事の悩みはつきないですよ。専門職として少しでも皆さんのお力になれるように協力させていただきます！