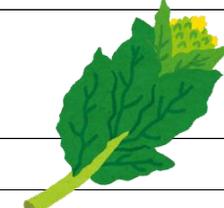
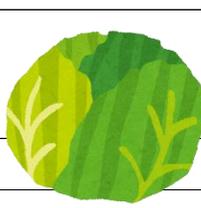
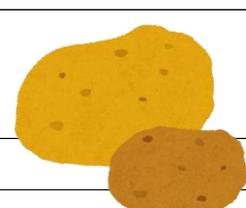


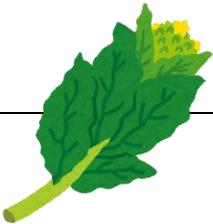
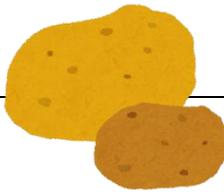
江東園つばき保育園 令和6年 4月献立表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
午前	豆乳	りんごジュース	グレープフルーツジュース	ぶどうジュース	紫の野菜ジュース	豆乳ココア
給食	ピラフ 鶏肉のホワイトソースがけ スープ ほうれん草のサラダ りんごゼリー	木綿豆腐そぼろ丼 清汁 菜の花入りもやしの韓国風海苔和え 桃ヨーグルト	春野菜カレーライス スープ マカロニサラダ りんごの甘煮	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け キャベツとアスパラのサラダ ぶどうゼリー	納豆ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 人参金平 りんごの甘煮	ご飯 清汁 豚肉の甘味噌炒め カブの煮物 バナナ
午後	ほうじ茶 じゃがもち	せん茶 ミニどら焼き	玄米茶 ヨーグルトの蒸しパン	ほうじ茶 小松菜チーズ炒飯	せん茶 しらすとごまのおにぎり	玄米茶 バームクーヘン
夕方	せん茶 カルシウムウエハースバナナ	玄米茶 カルシウムプクッキー	ほうじ茶 いわしせんべい	せん茶 ミニどら焼き	玄米茶 ごませんべい	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
午前	フルーツミックスジュース	牛乳	野菜ジュース	飲むヨーグルト	オレンジジュース	豆乳バナナ
給食	ハヤシライス スープ ひじきの煮物 梅ゼリー	肉味噌スパゲティ スープ もやしサラダ オレンジ	麦入りわかめご飯 みそ汁 カレーの香味ソースがけ マセドアンサラダ バナナ	焼肉丼 みそ汁 アスパラサラダ みかんヨーグルト	ご飯 スープ 春野菜のポトフ ひじきの青じそサラダ いちごゼリー	ご飯 みそ汁 鶏と野菜のさっぱり煮 春雨の酢の物 オレンジ
午後	ほうじ茶 ツナコーンパン	せん茶 納豆入りお好み焼き	玄米茶 ツナひじきおにぎり	ほうじ茶 カルシウムウエハースバナナ	せん茶 磯風味ポテト	玄米茶 いわしせんべい
夕方	せん茶 カルシウムウエハースバナナ	玄米茶 カルシウムプクッキー	ほうじ茶 いわしせんべい	せん茶 ミニどら焼き	玄米茶 ごませんべい	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
午前	豆乳	りんごジュース	グレープフルーツジュース	ぶどうジュース	紫の野菜ジュース	豆乳ココア
給食	チンジャオロース丼 清汁 カリフラワーの和風和え りんごの甘煮	ご飯 スープ カレーの中華風煮 切干大根のさっぱり煮 バナナ	ふりかけご飯 みそ汁 さばの塩焼き 小松菜の胡麻和え りんごヨーグルト	ご飯 スープ 鶏のやわらか煮 南瓜サラダ オレンジ	ご飯 清汁 鮭の味噌漬け焼き ブロッコリーのサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 カレーのゆかり焼き キャベツの和え物 オレンジ
午後	ほうじ茶 じゃがもち	せん茶 ミニどら焼き	玄米茶 ヨーグルトの蒸しパン	ほうじ茶 小松菜チーズ炒飯	せん茶 しらすとごまのおにぎり	玄米茶 バームクーヘン
夕方	せん茶 カルシウムウエハースバナナ	玄米茶 カルシウムプクッキー	ほうじ茶 いわしせんべい	せん茶 ミニどら焼き	玄米茶 ごませんべい	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
午前	フルーツミックスジュース	牛乳	野菜ジュース	飲むヨーグルト	オレンジジュース	豆乳バナナ
給食	大社焼きそば(島根県) スープ カリフラワーのサラダ バナナ	ふりかけご飯 みそ汁 鮭の香草焼き 切干大根のポン酢和え りんごの甘煮	ご飯 スープ 豆腐と豚肉の味噌炒め ほうれん草のサラダ 苺ヨーグルト	ご飯 スープ 鶏とキャベツのコンソメ炒め さつまいもサラダ ホワイトゼリー	ご飯 みそ汁 チキンソテー ピーチソース ほうれん草のサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 カレーの照り焼き 二色和え バナナ
午後	ほうじ茶 ツナコーンパン	せん茶 納豆入りお好み焼き	玄米茶 ツナひじきおにぎり	ほうじ茶 カルシウムウエハースバナナ	せん茶 磯風味ポテト	玄米茶 いわしせんべい
夕方	せん茶 カルシウムウエハースバナナ	玄米茶 カルシウムプクッキー	ほうじ茶 いわしせんべい	せん茶 ミニどら焼き	玄米茶 ごませんべい	ほうじ茶 カルシウム卵ポーロ
	29日(月)	30日(火)				
午前		りんごジュース				
給食		ご飯 みそ汁 鶏とまいたけの炒め物 いとこ煮(富山県) ブルーベリーヨーグルト				
午後		せん茶 ミニどら焼き				
夕方		玄米茶 カルシウムプクッキー				

今月の平均給与栄養量 エネルギー421kcal タンパク質16.4g 脂質10.4g ※午前のおやつ、給食、午後のおやつを合わせた平均です。

江東園つばき保育園 管理栄養士 島田春菜

〇〇 江東園つばき保育園 令和6年4月 離乳食献立表 〇〇

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
午前食	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 清汁 豆腐の煮物 ヨーグルト	あんかけ丼 スープ りんごの甘煮	リゾット 清汁 りんごの甘煮	納豆粥軟飯 清汁 鶏団子の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 バナナ
午後食	粥軟飯 スープ 鶏団子の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 みそ汁 カレイの煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 スープ 白身魚の煮物 りんごの甘煮	鶏雑炊 清汁 バナナ
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
午前食	あんかけ丼 スープ りんごの甘煮	にゅうめん 野菜の煮物 オレンジ	納豆粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 バナナ	あんかけ丼 みそ汁 ヨーグルト	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 カレイの煮物 オレンジ
午後食	粥軟飯 みそ汁 カレイの煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 オレンジ	粥軟飯 清汁 カレイの煮物 バナナ	粥軟飯 スープ 白身魚の煮物 ヨーグルト	あんかけ丼 スープ オレンジ	粥軟飯 清汁 鶏団子の煮物 オレンジ
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
午前食	粥軟飯 清汁 鶏団子の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 スープ カレイの煮物 バナナ	鶏雑炊 清汁 ヨーグルト	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 オレンジ	リゾット 清汁 バナナ	粥軟飯 みそ汁 カレイの煮物 オレンジ
午後食	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 りんごの甘煮	あんかけ丼 清汁 バナナ	粥軟飯 スープ さばの煮物 ヨーグルト	リゾット スープ オレンジ	粥軟飯 みそ汁 さけの煮物 バナナ	豚雑炊 清汁 オレンジ
	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
午前食	にゅうめん 野菜の煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 鮭の煮物 りんごの甘煮	リゾット スープ ヨーグルト	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 オレンジ	粥軟飯 清汁 鶏団子の煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 鶏団子の煮物 バナナ
午後食	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 オレンジ	粥軟飯 清汁 豚団子の煮物 りんごの甘煮	粥軟飯 清汁 豆腐の煮物 ヨーグルト	粥軟飯 スープ 鮭の煮物 オレンジ	粥軟飯 みそ汁 白身魚の煮物 オレンジ	粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 バナナ
	29日 (月)	30日 (火)				
午前食		粥軟飯 清汁 白身魚の煮物 ヨーグルト				
午後食		鶏雑炊 スープ ヨーグルト				

*都合により献立を変更することがあります。

江東園つばき保育園 給食だより 令和6年4月

新しいおともだちがつばき保育園に仲間入りして、毎日がにぎやかですね。おきゅうしょくの先生たちも心機一転、力を合わせて美味しくて栄養満点のおきゅうしょくをお届けできるよう頑張ります♪

◆今月の行事食◆

1日（月）：入園式お祝いプレート

22日（月）：47都道府県ご当地献立 島根県「大社焼きそば」

30日（火）：47都道府県ご当地献立 富山県「いとこ煮」



★今月の給食目標★

今月の給食目標は「保育園での食事に慣れる」です。在園児も新入園児も4月からみんな新しい環境となります。まずは保育園ですることに慣れていきましょう。

47都道府県ご当地献立とは???

新型コロナウイルス感染症が流行して気軽に旅行へ行くことが難しくなってしまった時にせめて食事だけでもご当地の物を食べて旅行気分を味わえたらと始めた行事食です。この日は3階のおじいちゃんおばあちゃん、2階と1階のお兄さんお姉さんと同じ献立でつばきの大家族みんなで食だけ日本旅行を楽しむ日となっています。1階厨房入り口には今まで提供した都道府県がわかる、1階のお兄さんお姉さんに塗ってもらっている日本地図が貼ってありますのでぜひご覧ください！



乳幼児期の子どもは大人に比べて体重あたりのエネルギー量や栄養素が身体や脳が発達するために多く必要となります。しかし子どもの胃は大人より小さく、また消化吸収機能が未熟なため一度にたくさん食べて必要なエネルギー量を賄うことが出来ません。そこで一日三回の食事と間食が重要になってきます。

①まずは食べる習慣をつけよう!



朝は忙しく慌ただしいものです。朝ごはんは凝ったものでなくて構いません。まずはエネルギー源となる炭水化物を食べましょう。

②決まった時間に食べよう!



同じ時間に食べることで食事のリズムがつきます。その為にはまず毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることが大切になってきます。

③慣れてきたら食事内容を意識してみよう!

生活リズムがついてきて慣れてきたら食事内容を見直して、まずはエネルギー源となる炭水化物にたんぱく質を足してみませんか。食パン1枚であったらそこに卵など、ふりかけおにぎりだったらしらすや納豆なども良いですね。

