

# 4がつのこんだてひょう

# オアシスみくり保育園

| 曜日 | 日付       | 朝おやつ          | きゆうしょく                                       | おやつ              |
|----|----------|---------------|--|------------------|
| 金  | 1<br>15  | せんべい<br>麦茶    | ねぎ塩豚丼 チャプチェ<br>キャベツの味噌汁 パナナ                  | きな粉パイ<br>豆乳      |
| 月  | 4        | せんべい<br>麦茶    | ご飯 照り焼きチキン コールスローサラダ<br>油揚げの味噌汁 りんご          | マカロニあべかわ<br>麦茶   |
| 火  | 5        | ベビーせんべい<br>麦茶 | ご飯 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物<br>なめこの味噌汁 オレンジ          | わんぱく蒸しパン<br>麦茶   |
| 水  | 6<br>20  | クラッカー<br>麦茶   | スパゲッティミートソース<br>ブロッコリーサラダ コーンとわかめのスープ<br>いちご | 菜飯おにぎり<br>麦茶     |
| 木  | 7<br>21  | せんべい<br>麦茶    | ご飯 豚の生姜焼き<br>塩昆布の和え物 きのこの味噌汁 りんご             | 豆腐チキンナゲット<br>麦茶  |
| 金  | 8<br>22  | ベビーせんべい<br>麦茶 | パン 白身魚のタルタルフライ<br>トマトサラダ 野菜スープ パナナ           | カレーピラフおにぎり<br>麦茶 |
| 月  | 11<br>25 | クラッカー<br>麦茶   | ご飯 鶏のみぞれ焼き<br>春雨サラダ 青菜のスープ ゼリー               | いちごクリームサンド<br>豆乳 |
| 火  | 12<br>26 | せんべい<br>麦茶    | 稲荷ずし 松風焼<br>彩りお浸し 豆腐の味噌汁 オレンジ                | 新じゃがフライ<br>豆乳    |
| 水  | 13<br>28 | ベビーせんべい<br>麦茶 | 春キャベツのあんかけ焼きそば<br>バンバンジーサラダ<br>わかめスープ いちご    | 炊き込みご飯おにぎり<br>麦茶 |
| 木  | 14<br>27 | クラッカー<br>麦茶   | ご飯 鶏のオーロラソース焼き<br>青菜のごま和え 大根スープ りんご          | お誕生日会            |
| 月  | 18       | せんべい<br>麦茶    | 肉うどん 厚揚げの炒め煮<br>ゼリー                          | ひじきご飯おにぎり<br>麦茶  |
| 火  | 19       | ベビーせんべい<br>麦茶 | ご飯 豚巻きアスパラ<br>きゅうりとツナのマヨ和え かぶのスープ<br>オレンジ    | じゃがバター<br>麦茶     |

食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります

☆2歳児さんは7日にお弁当ランチを行います☆

4日・5日・6日・20日は、みんなのとっぽこども園の給食を提供します。

今月の平均栄養価

エネルギー522kcal たんぱく質18.4g

脂質18.6g 塩分1.6g

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



## 咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

