

4 がつ の こんだて

令和3年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	5	焼きそば たけのこときくらげの中華スープ くだもの	おにぎり	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 青のり 紅しょうが	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	12	クリームシチュー さきいかサラダ くだもの	おにぎり	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム フロッコリー ルウ キャベツ アスパラ さきいか オリーブオイル 昆布茶	チーズおかか ごはん (チーズ かつお節 ごま しょう油)	菓子牛乳 小魚
	19		ごはん	たけのこ きくらげ 玉ねぎ たまご ガラスープ				26		ごはん			
火	6	照り焼きチキン キャベツのマヨ炒め みそ汁 くだもの	おにぎり	鶏肉 にんにく しょう油 キャベツ ハム にんにく マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ じゃこ みそ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	火	13	ぎせい豆腐 春キャベツのしらす和え みそ汁 くだもの	おにぎり	豆腐 たまご 豚挽肉 人参 しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ マヨネーズ じゃがいも わかめ 玉ねぎ 人参 じゃこ みそ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
	20		ごはん					27		ごはん			
水	7	親子丼 マカロニサラダ ケチャップウインナー くだもの	おにぎり	たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ みつ葉 マカロニ キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ ウインナー ケチャップ ソース	さくらごはん (干しエビ たまご 牛乳)	菓子牛乳 小魚	水	14	ミートスパゲティ きのこスープ くだもの	エビピラフ (きしエビ 人参 玉ねぎ コーン缶)	スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ケチャップ グリーンピース しめじ えのきだけ マロニー しいたけ 鶏挽肉 たまご ごま油	パン牛乳	おにぎり 牛乳
	21		ごはん					28					
木	8	魚のフライ わかめとごまのサラダ 豆腐スープ くだもの	おにぎり	キス たまご 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ わかめ キャベツ きゅうり ごま ドレッシング 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきだけ	パン牛乳	菓子牛乳 するめ	木	15	魚のムニエル はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	鮭 小麦粉 バター たまご 玉ねぎ マヨネーズ パセリ マロニー キャベツ きゅうり かにかまぼこ ドレッシング 麩 玉ねぎ わかめ もやし ねぎ みそ	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ
	22		ごはん					16	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ルウ キャベツ 青菜 ひじき かつお節 ごま しょう油	16日 オレンジゼリー 牛乳	
金	9	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	オレンジゼリー 牛乳 (オレンジジュース 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン)		30					30日 フルーツヨーグルト (フルーツミックス 生クリーム)	
土	10	パン 牛乳					17	パン 牛乳					
金	23	たんじょう会	たけのこごはん ポテトサラダ	揚げしゅうまい すまし汁 くだもの				たけのこ 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 ー粉 じゃがいも マカロニ ハム きゅうり 人参 きだけ かつお節			しゅうまい てんぷら粉 油 カレ ー粉 マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えの きだけ		さくらもち 牛乳

早寝・早起きのすすめ

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。

なぜ早寝・早起きが大切なの？

◎子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大切だとされています。そのためにも午後9時には寝る習慣をつけたいですね。

◎脳と体を覚醒させ、日中の活動の源となるセロトニンは、朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ご飯をよくかんで食べると分泌量が増えると言われています。

また、眠っている間も働いている脳は朝にはすっかり栄養不足です。しっかり朝ご飯を食べて登園してくださいね。



どうして？

子どもの好き嫌い

子どもの多くは生まれつき「苦味」と酸味が苦手です。苦味＝毒を含んでいる、酸味＝腐敗していると認識する本能があるためです。3歳ごろから、食感や見た目など、個人個人の感性によるが始まります。好ききらいは無理になくする必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らしたほうがストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理方法で子どもの食体験を豊かにできるような「食育活動」をしていきたいと思っています。



★毎日の給食を玄関前に展示します
降園時にご覧ください。また、レシピも紹介していきたいと思っておりますので、知りたいメニューや作り方、ご質問がありましたらぜひお声をかけていただけたいと思います

★献立をご覧になり、おはし・スプーンなど忘れ物のないようお願いいたします

★乳児クラスの午前のおやつは菓子・牛乳です

★子どもたちの味覚の発達のために毎月のお茶を変えて出しています
今月のお茶は「麦茶」

