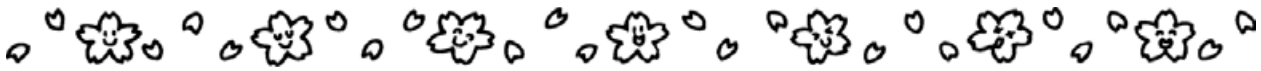




4月号



暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。  
 新しいお友だち、新しい0歳児を迎え、10年目のスタートです。  
 給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。



## 朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



**朝ごはんを食べよう** ①～④がそろった食事をしてね!

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

## 朝食で体を温めよう

とくに午前中はおさんぽに行ったり、遊んだりと活動的。しっかり食べて登園してくださいね。

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせれば食べられるといいですね。

朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



## <旬の献立よ!>

うどやアスパラも春の味、今月の給食にも取り入れ、ています。その他にもかぶやきゃべつ、新人参や玉葱、新じゃが芋も登場、春に美味しくなります。



### 菜の花ごはん

炒り卵の黄色と、菜の花とこまつなの緑色で、春の訪れを感じさせるまぜごはん。菜の花は、アブラナ科の葉菜で、つぼみを摘み、茹でて用いるが、ほろ苦さが一層春らしい味わいです。  
 「菜の花」はビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜です。

### たけのこごはん

春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水煮たけのこは、味も香りも違います。

たけのこは成長が早く、地上に出してから一旬(10日)で竹になるので「筍」と書くそうです。

便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。



# 今年度の予定

食育

## \* 食育目標 \*

- ①お腹のすくリズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども

### ★幼児：調理保育★

今年度も、幼児クラスを対象に、調理保育を行う予定です。

- \*らいおん組 7回
- \*くま組 3~4回
- \*ぱんだ組 3~4回

収穫した野菜を使用した簡単な調理保育なども行う予定です。

また、食材を知る、食材に触れる機会も多く取り入れたいと思っています。(ジャム、梅ジュース作り等)



### ★野菜の栽培★

幼児クラスを中心に、園の畑やプランターで、野菜の栽培を行います。

4、5月は夏野菜の植え付けの季節、これから苗や種を植える予定です。子どもたちは、お水をあげたり育っていく様子を見て、収穫の喜びを味わえたらいいなと思っています。

また、今年も畑の一部にじゃが芋を植える予定、収穫が楽しみです！乳児クラス（主にうさぎ組）では、苺栽培、野菜の皮むき等も行う予定です。



### ★給食試食デー★

今年度は、給食試食会の日を設けず、保育参加、懇談会の日に給食を試食していただく予定です。

ぱんだ、くま、らいおん組さんの保護者の方を対象に、6月に予定しています。この機会に「子どもたちが毎日食べている給食の味」を知っていただけたらと思っています。また、レシピの配布も行う予定です。



### ★おやつ試食デー★ (5月・1月)

昨年に引き続き、今年度も「おやつ試食デー」を予定しています。全園児の保護者を対象に、お迎え時にその日のおやつを試食して、保育園の味を知っていただけたらと思っています。衛生面からも、暑い時期を避け、5月と1月を予定、また食中毒予防のため、18時までとさせていただきます。



### ★ラップおにぎり作り★ (毎月)

幼児クラスで、月1回、給食時にラップを使ったおにぎり作りを行います。

#### ★給食では・・・★

毎月のお誕生会や、行事食、弁当給食、リクエスト給食、バイキング給食の取り入れを予定しています。



### ★子育て支援センター：給食体験会★

昨年度に引き続き、今年度も6月、11月、2月に給食の試食会を行います。親子で、園の給食体験をしていただき、レシピの配布も行っています。

## ~ 保育園の給食について ~

乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛なとき。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。園の給与目標量は、乳児で1日量の50%、幼児で1日量の43%を補えるよう、給食とおやつとの献立をたてています。この栄養量に基づき、旬のものや、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。

- \* 魚、肉、卵、牛乳等は当日納品、とうふや一部調味料は、生協（パルシステム）で購入して使用しています
- \* 塩は天然塩、砂糖は三温糖を使用。
- \* だしは、インスタントではなく、すべて園でとっています。
- \* 手作りを心がけ、添加物、加工食品の使用は控えています。カレーやグラタン等のルゥも手作りで。

## < 計画停電での給食対応 >

先月から行われている計画停電での対応で、保護者の方にも水筒持参などの協力をしていただき、ご迷惑をおかけしております。

今後も続くことが予想され、給食でも、メニュー変更、食器具代替等、安全第一で対応していきます。

また、野菜や農産物については、安全なものを入荷していきたいと思っておりますが、入荷がなくなる場合には、給食での対応が難しくなり、お弁当持参になる場合も考えられます。あらかじめご了承ください。

平成23年 4月分 予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時 10時</sup>
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 金	ごはん・しらすぶりかけ 里手コロッケ 麩チャンプル すまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／なたね油／さといも 薄力粉／パン粉(生)／焼き い(車豆)／ごま油／★ ロールパン／★マヨネーズ	ちりめんじゃこ／焼きの り(きざみのり)／豚ひ き肉／★脱脂粉乳／おか ら(新製法)／★たまご／木 綿豆腐／★牛乳／ノンオ イルツナ	にんじん／玉葱／もやし／ にら／こまつな／ねぎ／い ちご／きゅうり	ツナサンド 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
2 / 土	ごはん めだいの生姜焼き 鶏と根菜の煮物 ごま和え かぶの味噌汁 漬見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／なたね 油／板こんにゃく／三温 糖／ごま(すりごま)／チ ーズドック	めだい／鶏若鶏肉もも(皮 なし)／油揚げ／牛乳	しょうが／ごぼう／にんじ ん／れんこん／たけのこ ／干し椎茸／さやいんげん ／ほうれんそう／もやし／玉 葱／かぶ／かぶ(葉)／漬見オ レンジ	チーズドック 牛乳  牛乳(幼・乳)
4 / 月	ヒザトースト マカロニサラダ 春野菜のスープ バナナ	ライ麦パン／なたね油／ マカロニ／★マヨネーズ (卵黄型)／白玉粉／三温 糖	ベーコン／★フロセス チーズ／豚もも(脂身付き) ／牛乳／絹豆腐／するめ	にんにく(りん茎)／玉葱／青 ピーマン／にんじん／きゅ うり／温州蜜柑缶詰(果肉) ／たけのこ(ゆで)／キャベツ ／さやえんどう／バナナ／い ちご	2色白玉だんご するめ 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
5 / 火	ごはん さわらの香味焼き かぼちゃの甘露 おひたし 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／ごま(すりごま)／ごま 油／薄力粉／無塩バター	さわら／かつお加工品(か つお節)／油揚げ／牛乳 ／★脱脂粉乳／★たまご	しょうが／ねぎ／にんにく (ゆん茎)／西洋かぼちゃ／ほ うれんそう／にんじん／は くさい／だいこん／玉葱 ／りんご／干しぶどう	ミルクスコーン 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
6 / 水	山菜うどん 豆腐の落とし揚げ 三色なます いちご	うどん(ゆで)／なたね油 ／三温糖／かたくり粉／せ んべい	豚もも(脂身付き)／油揚げ ／木綿豆腐／鶏若鶏肉ひ き肉／ひじき／★たまご ／牛乳／ヨーグルト	にんじん／はくさい／ほん じめじ／えのきたけ／せん まい(ゆで)／わらび(ゆで) ／ねぎ／こまつな／玉葱／干 し椎茸／きゅうり／だいこ ん／いちご	ヨーグルト せんべい  牛乳(幼・乳)
7 / 木	ビビンバ 春雨サラダ チリメンとはんぺんのスー プ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／なたね 油／三温糖／かたくり粉 ／ごま油／ごま(すりごま) ／薄力粉／ごま油／せん べい	豚ひき肉／★たまご／★ ボンレスハム／★はんぺ ん／牛乳	しょうが／こまつな／にん じん／もやし／きゅうり ／玉葱／チンゲンツァイ／グ レープフルーツ	ぶかし芋 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
8 / 金	ぶどうパン めかじきの変わり焼き 野菜ソテー きのこのスープ バナナ	★ぶどうパン／★マヨ ネーズ(卵黄型)／乾燥 マッシュポテト／無塩バ ター／とうもろこし	めかじき／ショルダー ベーコン／木綿豆腐／牛 乳／油揚げ／ちりめん じゃこ	にんじん／キャベツ／ブ ロccoli／玉葱／えのき たけ／ほんしめじ／バナナ	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
9 / 土	ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め じゃが芋煮 小松菜の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／なたね 油／三温糖／じゃがいも ／ビスケット	糸引納豆／豚もも(脂身付 き)／生揚げ／牛乳／プロ セスチーズ	しょうが／にんじん／玉葱 ／キャベツ／にら／こまつ な／ハレンシアオレンジ	チーズ ビスケット(全粒粉) 牛乳  牛乳(幼・乳)
11 / 月	カレーライス(麦飯) 大根サラダ わかめスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米)／おおむ ぎ(押麦)／なたね油／ じゃがいも／無塩バター ／薄力粉／ごま油／せん べい	豚肩(脂身付き)／★脱脂粉 乳／★フロセスチーズ ／まぐろ缶詰(水煮)／が ら／木綿豆腐／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱 ／にんじん／トマト缶詰 ／りんご／ブロッコリー／だ いこん／きゅうり／カット わかめ／葉ねぎ／なつみか ん／ぶどうジュース	ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
12 / 火	ごはん あじフライ いそ煮 ごま和え 絹さやの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／薄力粉 ／パン粉(生)／なたね油 ／三温糖／ごま(すりごま) ／焼きい(車豆)／ごま油 ／ピーフ	まあじ／★たまご／ひじ き／★さつま揚げ／油揚 げ／牛乳／豚ひき肉	にんじん／干し椎茸／さや いんげん／こまつな／はく さい／玉葱／さやえんどう ／りんご／きゃべつ／小葱	焼きビーフン 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
13 / 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋と和利わかりのチ ニネストローネ バナナ	★ロールパン／マーマ レード(高糖度)／無塩バ ター／じゃがいも／とう もろこし(冷凍)／なたね 油／コンフレーク	鶏若鶏肉もも(皮付き)／ ショルダーベーコン／牛 乳	にんにく／しょうが／にん じん／ほうれんそう／セロ リ／玉葱／キャベツ／マ ト缶詰(水煮)／バナ ナ／いちご	いちご入りコーンフレーク 牛乳  牛乳(幼・乳)
14 / 木	雑穀ごはん 和風ハンバーグ 五目豆煮 もやしときゅうりのナムル さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／きび ／パン粉(生)／なたね油 ／三温糖／片栗粉／こん にゃく／ごま油／ごま(す りごま)／さつま芋／フ ランスパン／マーガリン	豚ひき肉／木綿豆腐／ひ じき／★脱脂粉乳／★た まご／大豆(国産 乾)／こ んぶ／油揚げ／牛乳	ねぎ／玉葱／にんじん／ご ぼう／干し椎茸／きゅうり ／もやし／こまつな／グ レープフルーツ	カリカリトースト 牛乳  牛乳(幼・乳)
15 / 金	焼きそば れんこんの真砂和え にらたまスープ オレンジ	蒸し中華めん／なたね油 ／★マヨネーズ(卵黄型) ／ごま(すりごま)／三温 糖／かたくり粉／精白米 ／もち米	豚もも(脂身付き)／あおの り／たらこ／木綿豆腐 ／★たまご／牛乳／きなこ	にんじん／玉葱／キャベツ ／り／たらこ／もやし／青 ピーマン／れんこん／にら ／ハレンシアオレンジ	きなこのおぼろぎ 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時 10時</sup>
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 / 土	ごはん さばの味噌煮 うの花炒め 磯和え 若竹汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／なたね油／ごま(いり) ／クロワッサン	まさば／鶏若鶏肉ひき肉 ／おから(新製法)／★たま ご／焼きのり(きざみの り)／わかめ／牛乳	しょうが／にんじん／干し 椎茸／葉ねぎ／はくさい ／ほうれんそう／玉葱／たけ のこ(ゆで)／わかめ／いちご	クロワッサン 牛乳  牛乳(幼・乳)
18 / 月	ホットドック 春野菜サラダ クリームシチュー オレンジ	★コッパン／なたね油 ／じゃがいも／マカロニ ／無塩バター／薄力粉 ／こんにゃく／すりごま ／三温糖／ビスケット	ウィンナー／★かに風味 かまぼこ／豚肩(脂身付き) ／★脱脂粉乳／★牛乳 ／★クリーム(乳脂肪)／牛乳	キャベツ／スナップえんどう ／にんじん／にんにく ／玉葱／ぶなしめじ／ブロッ コリー／ハレンシアオレ ンジ／りんごジュース	味噌田楽 棒ビスケット りんごジュース  牛乳(幼・乳)
19 / 火	ごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 なばなのおひたし かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／なたね 油／三温糖／薄力粉／甘 納豆	ぶり／★さつま揚げ／油 揚げ／かつお加工品(かつ お節)／生揚げ／牛乳／★ たまご	にんじん／切り干しだいこん ／干し椎茸／さやいんげん ／和種なばな(葉 ゆで)／西 洋かぼちゃ／玉葱／りんご ／よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
20 / 水	菊ごぼん 松風焼き 煮豆(金時豆) ゆかり和え すまし汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(もち米)／パン粉(生) ／三温糖／ごま(いり) ／焼きい(車豆)／さつま芋 ／菜種油／スープ 粉切ア	油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉 ／木綿豆腐／★たまご ／いんげん(まめ乾)／牛乳 ／飲むヨーグルト	たけのこ(ゆで)／ねぎ／玉葱 ／にんじん／干し椎茸／さ やいんげん／だいこん ／きゅうり／ゆかり／ごまつ な／なつみかん	いもケンピ 飲むヨーグルト  牛乳(幼・乳)
21 / 木	スバゲティミートソース ごぼうサラダ ひじきのスープ バナナ	スバゲティ／なたね油 ／とうもろこし(冷凍) ／★マヨネーズ(卵黄型) ／ごま(いり)／かたくり粉 ／精白米／ごま	豚ひき肉／★フロセス チーズ／★ボンレスハム ／ひじき／木綿豆腐／★ たまご／牛乳／紅鮭	にんにく／しょうが／セロ リ／にんじん／玉葱／ロ マト水煮／ごぼう／きゅ うり／ほうれんそう／バナ ナ／小松菜	おにぎり(鮭) 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
22 / 金	サンドイッチ 魚のカレー衣揚げ アスパラ入り野菜ソテー カブとえのきのスープ フルーツポンチ	食パン／マーガリン／い ちごジャム／薄力粉／な たね油／無塩バター／と うもろこし(冷凍)／三温 糖	★プロセスチーズ／★ボ ンレスハム／めかじき ／★たまご／ベーコン／牛 乳／クリームチーズ／生 クリーム	きゅうり／にんじん／玉葱 ／キャベツ／アスパラガ ス／かぶ(葉)／えのきた け／みかん、パイナップ ル缶詰／ぶどうジュース／ いちご／レモン汁	チーズケーキ 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
23 / 土	ゆかりごはん 生揚げの中華煮 さつま芋の炒め煮 和利わかるとはんぺんの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／ごま (いり)／ごま油／三温糖 ／かたくり粉／なたね油 ／さつま芋／せんべい	豚もも(脂身付き)／生揚げ ／★うすら卵(水煮缶詰) ／★はんぺん／牛乳	ゆかり／にんにく／ねぎ ／にんじん／たけのこ(ゆ で)／干し椎茸／はくさい ／チンゲンツァイ／玉葱 ／ほうれんそう／グレープ フルーツ／ミニゼリー	せんべい、ミニゼリー 牛乳  牛乳(幼・乳)
25 / 月	ハヤシライス(麦飯) 海藻サラダ 白菜スープ りんご	水稲穀粒(精白米)／おおむ ぎ(押麦)／なたね油 ／じゃがいも／無塩バ ター／薄力粉／食パン／三温 糖	豚肩(脂身付き)／★生ク リーム／木綿豆腐／牛乳 ／★たまご	にんにく(ゆん茎)／玉葱 ／にんじん／ブロッコリー ／レタス／きゅうり／カット わかめ／はくさい／りんご ／オレンジジュース	カレー風味のカットスト 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
26 / 火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き うどのきんぴら 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／なたね 油／★マヨネーズ(卵黄 型)／ごま油／三温糖 ／マカロニ	しろうさげ／焼きのり(き ざみのり)／木綿豆腐 ／牛乳／プロセスチーズ ／きなこ	ねぎ／うど／キャベツ／ご まつな／玉葱／葉ねぎ／な めこ／ハレンシアオレ ンジ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
27 / 水	フランスパン ローストチキン 芋と野菜のコロコロソテー ビーフンスープ グレープフルーツ	フランスパン／ほちみつ ／マーガリン／無塩バ ター／じゃがいも／とう もろこし(冷凍)／ビーフ ン／ごま油／黒糖／ごま	鶏若鶏肉もも(皮付き)／牛 乳／ヨーグルト／炒り大 豆／煮干し	玉葱／にんにく／しょうが ／にんじん／さやいんげん ／干し椎茸／はくさい／ね ぎ／チンゲンツァイ／グ レープフルーツ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ  牛乳(幼・乳)
28 / 木	ちゃんぽんうどん がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 いちご	うどん(ゆで)／なたね油 ／ごま油／三温糖／ごま(い り)／精白米／押し麦	豚もも(脂身付き)／がんも どき／ちりめんじゃこ ／牛乳／鶏ひき肉	にんじん／たけのこ／キャ ベツ／もやし／にら／ねぎ ／きゅうり／いちご／よめ ぎ／ミックスベジタブル(人 参、トウモロコシ、いんげん)	ケチャップライス 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳)
30 / 土	ごはん めだいのくわ焼き せんまいと油揚げの煮つけ おひたし かぶの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／ごま油／干し芋	めだい／油揚げ／かつお 加工品(かつお節)／木綿豆 腐／牛乳	しょうが／ねぎ／にんじん ／生ぜんまい(ゆで)／ほうれ んそう／もやし／玉葱／か ぶ／かぶ(葉)／りんご／みか んジュース	干し芋 みかんジュース  牛乳(幼・乳)

＜平均摂取量＞

※献立は材料の都合

\*3歳未満児：556kcal

により変更する場

\*3歳以上児：603kcal

合があります。

