

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2015年 4月1日

4月号

今月の目標

新しいクラス
での食事に慣
れましょう！

桜がちらほら咲き始め、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、15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ひます。

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！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

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

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



朝食で体を温めよう

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
み合わせて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。

とくに午前中はおさんぽに
行ったり、遊んだりと活動
的。しっかり朝食を食べて
登園してくださいね。

3つの「グー」で生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。
生活のリズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」
「おいしくごはんを食べていつもグー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後は
ぐっすり眠ってグー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整え
てあげられるといいですね。

いっぱい遊んで

お腹がグー

ベリーグー

おやすみグー



遊んで、食べて、寝て…
毎日元気で楽しいな！

今年度の予定

★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 6回～
*くま組 3～4回
*ぱんだ組 2～3回
収穫した野菜で、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。(皮むき、梅ジュース作り等)



★野菜の栽培、皮むき等★

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、今年も畑の半分にはじゃが芋を植
えました。栽培、収穫が楽しみですね！
乳児クラスでも、栽培している様子を見
たり、野菜の皮むき等も行う予定です。



★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。(ぱんだ組さんは秋頃～)



★おじゃましま～す★

給食の先生がお部屋へ行き、子どもたちと
一緒に給食を食べています。年に数回ですが、
子どもたちと一緒にすごす日もあります。

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
- ⑤食べものを話題にする子ども

★給食試食デー★

今年度も、給食試食会の日を
設けず、保育参加の日に給食を
試食していただく予定です。
保護者の方を対象に、春と秋に
予定、今月はいらおん組さんの
保育参加の日に給食を召し上がっていただきます。
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。



★おやつ試食デー★ (5月・2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。保護者の方を対象に、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2月を予定、
また食中毒予防のため、試食は18時までとさせて
いただきます。

★子育て支援センター：給食体験会★

今年度は、5、10、2月に給食の試食会を行いま
す。また、0歳児を対象にした離乳食講習も行って
います。(子育て支援センターの予定表参照)
親子で保育園の給食を体験していただく予定です。

～保育園の給食について～

- 乳幼児期は心身の発育、発達が生産で最も旺盛なとき。
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。園の給食目標量は、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、砂糖は花見糖を使用。
- *だしは、インスタントではなく、すべて国産でとっています。
- *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。

- お花見、運動会の予行、ミニ遠足な
ど、弁当給食を取り入れています。
- 毎月のお誕生日会、季節ごとの行事
食は、伝統食や、子どもたちに喜んで
食べてもらえるようなメニューを取り
入れています。
- 敬老の日会では、年長児のおじい
ちゃん、おばあちゃんを招いて、会食
会をしています。
- リクエストメニューや、年度末には、
ハイキング給食も取り入れています。

*メニュー等は、毎月の給食だよりでお知らせします

平成27年 4月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ツシジュシー 麺チャンプルー ミニトマト チンゲン菜のスープ いちご	精白米/なたね油/花見粉/焼き色(塩分)/ごま油/塩せんべい/さつまいも/無塩バター/ソフトビスケット	豚もも肉/鶏み腿肉/木綿豆腐/牛乳(乳糖助)/たまご	生巻/ねぎ/干し椎茸/りんじん/もやし/にら/ミニトマト/玉葱/チンゲンツァイ/いちご	スイートポテト 梅ビスケット 牛乳
2 木	ごはん めだいのくわ焼き かぼちゃの甘煮 揚げえ なめこの味噌汁 りんご	精白米/花見粉/ビスケット/揚げせんべい	めだい/納豆のり(香さみもの)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	生巻/ねぎ/西洋かぼちゃ/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/なめこ/りんご	揚げせんべい ヨーグルト
3 金	麻婆ライス 春雨サラダ わかめスープ バナナ	精白米/なたね油/花見粉/かたくろ/ごま油/焼き色(塩分)/ソーダクラッカー/蒸し中華めん	木綿豆腐/豚ひき肉/ポンスレスラム/牛乳/豚もも肉	にんにく/生巻/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/カットわかめ/こまつな/パプリカ/キャベツ/もやし/南ピーマン	焼きそば 牛乳(乳児)
4 土	スバゲティーパーリタン ポテトサラダ 野菜のスープ オレング	スバゲティ/なたね油/じゃがいも/花見粉/ノンエッグマヨネーズ(卵黄型)/ウエハース/さつまいも(蒸し切干)	豚もも肉/牛乳/プロセステース	にんにく/玉葱/南ピーマン/しめじ/きゅうり/りんご/キャベツ/さやいんげん/オレング	干し手 チーズ 牛乳(乳児)
6 月	ハヤシライス 春野菜スープ(人オドレック) もずくスープ グレープフルーツ	精白米/押し麦/なたね油/無塩バター/薄力粉/ポロ/ビーフン/ごま油	豚肉/クリーム(乳糖助)/もずく(塩蔵/塩蔵なし)/木綿豆腐/牛乳/ポンスレスラム/乳糖飲料	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水気除却)/ブロッコリー/キャベツ/スナップえんどう/こまつな/ねぎ/グレープフルーツ/焼きそば	焼きビーフン ヤクルト
7 火	フィッシュバーガー びつれおのこま酢和え ワンタンスープ いちご	コッパパン/薄力粉/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/ごま油/花見粉/ごま/わんたんの皮/塩せんべい/米飯/マーガリン	まだら/たまご/ひじき/豚もも肉/牛乳/ゆで小豆缶詰/豆乳	にんじん/玉葱/レモン(果汁/生)/きゅうり/干し椎茸/生巻/生巻/チンゲンツァイ/もやし/いちご	米飯と小豆スコーン 牛乳(乳児)
8 水	雑穀ごはん 松風焼き れんごんのさんびら しらす和え 大根の味噌汁 薄煎オレング	精白米/きび(精白粉)/白身(精白粉)/押し麦/パン粉(生)/花見粉/ごま/ごま油/ハードビスケット/薄力粉	鶏肉/木綿豆腐/たまご/しらす干し(乾燥/塩分)/油揚げ/ヨーグルト(乳酸菌)/牛乳	ねぎ/玉葱/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/れんごん/ほうれんそう/もやし/だいこん/オレング/よもぎ(ゆで)	野菜せんべい 牛乳
9 木	山菜うどん がんもの煮つけ 酢の物 あまなつ	うどん(ゆで)/なたね油/花見粉/さつまいも(蒸し切干)/精白米/薄力粉/無塩バター	豚もも肉/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳/ベーコン/ピザチーズ	にんじん/はくさい/ぼんしめじ/えのきたけ/生ぜんまいゆで/わらびゆで/ねぎ/こまつな/きゅうり/なつみかん/玉葱	オーロラドリア ビスケット
10 金	ごはん ぶりのてりやき いそ菜 ブロックのこま和え のらぼう菜の味噌汁 バナナ	精白米/なたね油/花見粉/すりごま/ウエハース/焼き色(塩分)/マーガリン/グラニュー糖	ぶり/ひじき/さつまいも/油揚げ/生揚げ/牛乳/ヨーグルト	にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ブロッコリー/玉葱/のらぼう菜/バナナ	手作りお菓子 ヨーグルト
11 土	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 茹でアスパラ 豆腐とごらんのスープ りんご	精白米/なたね油/かたくろ/花見粉/ノンエッグマヨネーズ(卵黄型)/ソーダクラッカー/塩せんべい/オレングゼリー	鶏もも肉/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/南ピーマン/パイン缶詰(糖漬)/アスパラガス/にら/りんご	せんべい ミニゼリー 牛乳
13 月	食パン はちみつ&ナガリ ワインナーソーテ 海菜サラダ 豆腐クリームシチュー グレープフルーツ	食パン/はちみつ/マーガリン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/さつまいも/メープルシロップ	ワインナー/豚もも肉/豆乳/クリーム(乳糖助)/牛乳	レタス/きゅうり/カットわかめ/にんにく/玉葱/にんじん/さやいんげん/ブロッコリー/グレープフルーツ	いもケンピ 牛乳
14 火	ごはん 鮭の醤油ソテー 焼き 切り干し大根の炒め煮 白和え きぬさやの味噌汁 オレング	精白米/水曜糖粒(もち米)/なたね油/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/花見粉/塩こんぱく/すりごま/ポロ/薄力粉/無塩バター	しらす/ちくわ/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/たまご	たけのこ(ゆで)/玉葱/にんじん/切干しだいこん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/さやえんどう/オレング/ごぼう	ごぼうビスケット 牛乳
15 水	スバゲティミートソース 大根サラダ ひじきのスープ りんご	スバゲティ/なたね油/焼き色(塩分)/なたね油/ごま油/かたくろ/りんご(白)/精白米/花見粉	豚ひき肉/ピザチーズ/まぐろ缶詰(水気除却)/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/牛乳/油揚げ	にんにく/生巻/セロリー/にんじん/玉葱/トマト(水気除却)/だいこん/きゅうり/チンゲンツァイ/りんご	干し手 チーズ 牛乳(乳児)

太陽の子保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	高野豆腐のそぼろごはん 竹輪ときゅうりの中華酢和え かぼちゃ味噌汁 薄煎オレング	精白米/なたね油/花見粉/とうもろこし(冷凍)/ごま油/ごま/ウエハース/フランスパン/マーガリン	高野豆腐/春雨/サラダ/竹輪/生わかめ/生揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/干し椎茸/ねぎ/だけのこ/ゆで/きゅうり/玉葱/西洋かぼちゃ/オレング	カリカリきなこトースト 牛乳
17 金	にんじんごはん さばの味噌味噌汁 さつま芋のゆめ煮 揚げえ わかめと藍のすまし汁 いちご	精白米/ごま/花見粉/かたくろ/なたね油/さつまいも/焼き色(塩分)/玉葱/ソーダクラッカー/ソフトビスケット	まさば/焼きのり(香さみもの)/牛乳/ヨーグルト	にんじん/にんにく/キャベツ/ほうれんそう/玉葱/カットわかめ/いちご	牛乳(幼・乳) せんべい
18 土	五目うどん 雑豆 のらぼう菜のみそマヨ和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/花見粉/ごま/ノンエッグマヨネーズ(卵黄型)/ビスケット/クロワッサン	豚もも肉/油揚げ/いんげんまめ(乾)/牛乳	ごぼう/だいこん/にんじん/たけのこ(ゆで)/さなめじ/ねぎ/こまつな/のらぼう菜/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい
20 月	ごはん(ラップおにぎり) さわらの香味味噌 五色煮 野菜のおひたし おまなつ	精白米/花見粉/すりごま/ごま油/なたね油/焼き色(塩分)/ごま/ウエハース/塩せんべい	焼きのり/さわら/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/牛乳/豆乳	生巻/ねぎ/にんにく/ごぼう/にんじん/だけのこ/さやいんげん/こまつな/キャベツ/えのきたけ/さなめじ/なつみかん/アガー/レモン汁/みかん缶	牛乳(幼・乳) せんべい
21 火	チャーシュー麺 グリーンサラダ 白菜の入り りんご	蒸し中華めん/なたね油(焼き色/生揚げ/ごま油)/花見粉/かたくろ/ごま/なたね油/塩せんべい/精白米/押し麦	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/ベーコン	にんにく/生巻/にんじん/玉葱/干し椎茸/だけのこ/ねぎ/きゅうり/レタス/ブロッコリー/はくさい/りんご/南ピーマン	焼きビーフン ヤクルト
22 水	カレーライス(賛歌) 大豆サラダ アサ汁 薄煎オレング	精白米/押し麦/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/マヨネーズ(卵黄型)/ビスケット/塩こんぱく/花見粉/すりごま	豚もも肉/スキムミルク/ピザチーズ/大豆(国産)/おろし(乾燥/生)/木綿豆腐/ヨーグルト(乳酸菌)/プロセステース/牛乳	にんにく/生巻/セロリー/玉葱/にんじん/トマト(水気除却)/すりおろしりんご/ブロッコリー/きゅうり/チンゲンツァイ/オレング	牛乳(幼・乳) せんべい
23 木	ぶどうパン マカロニグラタン ほうれんそうとトマトのケ ミネストローネ グレープフルーツ	ぶどうパン/マカロニ/なたね油/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(冷凍)/ミニストローネ/塩せんべい/花見粉	豚もも肉/牛乳/プロセステース/ベーコン/香天/するめ	玉葱/にんじん/ぼんしめじ/アスパラガス/ほうれんそう/にんじん/セロリー/キャベツ/トマト(水気除却)/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) せんべい
24 金	くまざんごはん 白身魚の煮つけソース さつま芋のサラダ おひたし ゼリーポンチ	精白米/なたね油/花見粉/かたくろ/薄力粉/さつまいも/とうもろこし(冷凍)/ノンエッグマヨネーズ/水餃みつ/クラッカー	鶏肉/プロセステース/焼きのり/まがし/牛乳/豆乳/クリーム(乳糖助)	生巻/にんじん/干しぶどう/玉葱/えだまめ(冷凍)/キャベツ/さやえんどう/アガー/みかん/パイン缶詰/いちご/りんご/バナナ/ブルーベリー	牛乳(幼・乳) せんべい
27 月	菜の花ごはん つくねの鶏焼き うとと鶏のさんびら おれおれの香味酢和え キャベツの味噌汁 バナナ	精白米/なたね油/とうもろこし(冷凍)/花見粉/かたくろ/ごま油/にんにく(糖漬)/すりごま/ウエハース/無塩砂糖/ごま	鶏肉/生わかめ/生揚げ/牛乳/ヨーグルト/大豆(国産)/かたくちいわし(干し)	和味なほなほ(ゆで/ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんごん/うと/きゅうり/玉葱/キャベツ/バナナ)	牛乳(幼・乳) せんべい
28 火	豚肉パン めかじきの煮つけ 花野菜サラダ カブとえのきのスープ オレング	豚肉パン/マヨネーズ(卵黄型)/乾燥マッシュポテト/なたね油/かたくろ/白米/押し麦/ごま油	めかじき/牛乳/しらす干し(乾燥/塩分)/かつお加工品(かつお節)/ダイズ/チーズ	ブロッコリー/カリフラワー/にんじん/玉葱/かぶ/かぶ(糖漬)/えのきたけ/オレング/ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい
30 木	ほうとううどん ちくわの醤油揚げ カミカミサラダ グレープフルーツ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見粉/ポロ/じゃがいも/かたくろ/無塩バター	豚もも肉/油揚げ/焼き竹輪/たまご/あおのり/牛乳/ダイズ/チーズ	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/はくさい/さなめじ/ねぎ/こまつな/きゅうり/切干しだいこん/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) せんべい

ただのこごはん
 春先だけに出回る「生」のただのこは、年中手に入る水餃子だけのことは、味も香りも違います。ただのこは成長が早く、地上に出てから旬(10日)で竹になるので「旬」と書くようにです。便所や大根を在る「食物繊維」が多く含まれています。
 給食では14日に登場。お米にもち米を混ぜ、ただのこ、塩、醤油、酒を加えて炊き込んでいます。

アスパラやえんどうも春の味、今月の給食にも取り入れ、しています。その他にもかぶやきゃべつ、新人参や玉葱、新じゃがも登場、春に美味しくなります。
 25日(土)は、親子遠足です
 <平均摂取量>
 *3歳未満児: 579kcal
 *3歳以上児: 622kcal

