



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!

暖かい日が増え、桜の花が咲き始め、春本番となってきました。新しいお友だち、新しい0歳児を迎え、8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!

|                                |                                 |                                   |                         |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| ①パワーの源・主食<br>ごはん、パン、めん類、シリアルなど | ②筋肉や血の源・主菜<br>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<br>野菜サラダ、おひたし、果物など | ④汁物/飲み物<br>みそ汁、スープ、牛乳など |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|

### 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。

朝食をしっかりとると、体が元気に動き、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と食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

### 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。

いっぱい遊んご

お腹がグー

バレーグー

おやすみグー



**菜の花ごはん**  
炒り卵の黄色と、菜の花とこまつな緑色で、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、ほろ苦さが一層香らしい味わいです。「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、地上に出たから一旬(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。



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。

### 今年度の予定

#### ★調理保育★ (幼児)

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 4回
- \*ばんだ組 1回

#### ★ラップおにぎり作り★ (幼児)

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。(ばんだ組は11月頃~)の取り入れを予定)

#### ★野菜の栽培等★

先月、園の畑にじゃが芋の植え付けをしました。5月には、さつま芋の苗も植える予定です。4、5月は夏野菜の植え付けの季節、簡単にできる野菜づくりを予定しています。\*毎月、幼児クラスを中心に、野菜の皮むき等も取り入れる予定です。

#### ★おやつ試食デー★

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、10、12、2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。日にち、内容については、その月の給食だよりにてお知らせいたします。

#### ★給食試食デー★

こちらも昨年に引き続き、くま組、らいおん組の保護者様を対象とした、給食(昼)の試食会を予定しています。☆日時：9月8日(月)~11日(木)☆平日のため、なかなかご都合のつかないこともあるかと思いますが、試食会の日を4日間設けましたので、ぜひこの機会に「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。

#### ★その他★

毎月のお誕生会や、行事食、リクエストメニュー、弁当給食、ハイキング給食等の取り入れ。また、給食の先生との食事や厨房見学も行う予定です。

### 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。

### ありがとうございました

3月末で、給食の長山先生がご退職です。4年間、子どもたちのために給食を作り続けていただきました。4月からは、新しく石井先生が、給食の先生として、みんなのために心をこめて給食を作ります。

よろしくおねがいします

平成20年 4月分 予定献立表

| 日/曜     | 献立名  | 材 料 名  |  |   | おやつ<br>3時<br>10時                  |
|---------|--|--|--|---|-----------------------------------|
|         |  | 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<br>火  | ライ麦パン<br>鶏肉のアップルソース焼き<br>ミモザサラダ<br>白菜とパプリカのソテー<br>バナナ              | ライ麦パン<br>三温糖<br>なたね油<br>さつまいも  | 鶏モモ肉<br>たまご  | りんご<br>きゅうり<br>にんじん<br>キャベツ<br>玉葱・プロッコリー<br>はくさい・バナナ                            | ぶかし芋<br>牛乳<br>牛乳                  |
| 2<br>水  | ごはん<br>めだいの香味焼き<br>五色煮<br>おひたし(小松菜、砂糖)<br>味噌汁(かぶ・油揚げ)<br>オレンジ      | 水稲穀粒(精白米)<br>三温糖<br>ごま(すりごま)<br>ごま油・マカロニ<br>なたね油<br>ごんにゃく<br>プロセステーズ | めだい<br>焼き竹筈<br>かつお節<br>油揚げ<br>きなこ<br>プロセステーズ             | しょうが・ねぎ<br>にんにく・ごぼう<br>いんげん・ごまつな<br>もやし・たまねぎ<br>にんじん・かぶ<br>だけのこ・オレンジ            | マカロニきなこ<br>チーズ<br>牛乳<br>牛乳        |
| 3<br>木  | あんかけやきそば<br>りんごの真砂和え<br>中華風ソテー<br>グレープフルーツ                         | 鶏モモ肉<br>なだね油<br>ごま油・カレー粉<br>かたくり粉<br>ごま(すりごま)<br>三温糖・精白米・麦           | 鶏モモ肉<br>うすら卵(水蒸し茹)                                       | しょうが・きくらげ<br>にんじん・ごまつな<br>だけのこ・れんこん<br>玉葱・きゅうり・ねぎ<br>はくさい・チガソ菜<br>もやし・グレープフルーツ  | ケチャップライス<br>牛乳<br>牛乳              |
| 4<br>金  | 雑穀ごはん<br>めかじきの梅フライ<br>鶏とだけこの魚物<br>磯和え(刺身・白米)<br>じゃがいもの味噌汁<br>あまなつ  | 水稲穀粒(精白米)<br>きび・あわ・押し麦<br>三温糖<br>バター・じゃがいも<br>薄力粉・菜種油<br>パン粉(乾燥)     | めかじき<br>たまご<br>鶏肉モモ肉<br>きざみり<br>カットわかめ<br>牛乳・はくさい        | ゆかり・たまねぎ<br>だけのこ・ねぎ<br>にんじん<br>さやえんどう<br>カットわかめ<br>はくさい・刺身<br>あまなつ・レーズン         | ミルクスコーン<br>牛乳<br>牛乳               |
| 5<br>土  | 麻婆ライス<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>バナナ                                 | 水稲穀粒(精白米)<br>なだね油<br>三温糖<br>かたくり粉<br>ごま油・はるさめ<br>クロワッサン              | 水稲穀粒<br>豚ひき肉<br>ボンレスハム                                   | にんにく<br>しょうが・ニラ<br>にんじん・たまねぎ<br>玉葱・ねぎ・干し椎茸<br>きゅうり・チガソ菜<br>バナナ                  | クロワッサン<br>牛乳<br>牛乳                |
| 7<br>月  | カレーライス(麦飯)<br>海軍サラダ<br>鶏胸とはんぺんのスープ<br>グレープフルーツ                     | 水稲穀粒(精白米)<br>脱脂粉乳<br>おおむぎ(押麦)<br>なたね油<br>じゃがいも<br>無塩バター<br>薄力粉・コーン   | 豚肩肉<br>脱脂粉乳<br>プロセステーズ<br>生わかめ<br>はんぺん<br>牛乳             | にんにく・しょうが<br>にんじん・玉葱<br>玉葱・プロッコリー<br>にんじん・レタス<br>トマト缶詰・きゅうり<br>りんご・グレープフルーツ     | ミルクセリーピーチソース<br>Feせんべい<br>牛乳(幼・乳) |
| 8<br>火  | ツナトースト<br>かじとけいろうのソテー<br>ワンダンスープ<br>バナナ                            | 食パン<br>なたね油<br>マカロニ<br>わんだんの皮<br>ごま油<br>精白米                          | まぐろ水煮ルー<br>プロセステーズ<br>ベーコン<br>豚モモ肉<br>たまご                | たまねぎ<br>アスパラガス<br>にんじん・しょうが<br>干し椎茸・もやし<br>ねぎ・チガソ菜<br>バナナ・はくさい                  | おにぎり(菜の花ごはん)<br>牛乳<br>牛乳          |
| 9<br>水  | ごはん<br>さばのゆず味噌焼き<br>いそ煮<br>おひたし(白菜、小松菜)<br>味噌汁(味噌・生揚げ)<br>オレンジ     | 水稲穀粒(精白米)<br>三温糖<br>なたね油<br>ビスケット                                    | まさば<br>ひじき<br>さつまいも<br>油揚げ・かつおぶし<br>生揚げ                  | ゆず(果皮、主)<br>にんじん・かぼちゃ<br>干し椎茸・たまねぎ<br>さやえんどう<br>ごまつな<br>はくさい・オレンジ               | いちごヨーグルト<br>ビスケット<br>牛乳(幼・乳)      |
| 10<br>木 | 鶏ごぼうピラフ<br>羊風オムレツ<br>野菜のナムル<br>いちこのスープ<br>きしこ                      | 水稲穀粒(精白米)<br>おおむぎ(押麦)<br>無塩バター・薄力粉<br>ごま油<br>ごま(すりごま)<br>三温糖・ごま      | 鶏肉モモ肉<br>プロセステーズ<br>たまご<br>牛乳・はくさい<br>きざみり<br>ちりめんじゃこ    | にんにく・刺身<br>しょうが・えのきたけ<br>ごぼう・もやし<br>さやえんどう・しめじ<br>玉葱・チガソ菜・にら<br>さやえんどう・いちご      | にら焼き<br>牛乳<br>牛乳                  |
| 11<br>金 | 山菜うどん<br>豆腐の落とし揚げ<br>黒豆(金時豆)<br>酢の物(わらび、わか)<br>グレープフルーツ            | 水稲穀粒(精白米)<br>三温糖<br>ごま油<br>かたくり粉<br>じゃがいも                            | 豚モモ肉<br>油揚げ<br>木綿豆腐・鶏挽肉<br>プロセステーズ<br>ひじき・チガソ菜<br>たまご・刺身 | にんじん・ねぎ・わか<br>はくさい・ごまつな<br>まいだけ・干し椎茸<br>えのきたけ・たまねぎ<br>ぜんまい(ゆで)・わら<br>び・グレープフルーツ | カラフルポテト<br>牛乳<br>牛乳               |
| 12<br>土 | ごはん<br>ぎんだらの煮付け<br>うどのきんぴら<br>小松菜と白菜のおろしあえ<br>味噌汁(里芋・いんげん)<br>あまなつ | 水稲穀粒(精白米)<br>三温糖<br>ごま油<br>さといも                                      | ぎんだら<br>かつお節   | しょうが<br>うど・いんげん<br>にんじん・ねぎ<br>ごまつな<br>はくさい・バナナ<br>だいこん・あまなつ                     | 果物(バナナ)<br>菓子<br>牛乳<br>牛乳         |
| 14<br>月 | きびごはん<br>中華風チキン<br>さつま芋の炒め煮<br>スティックきゅうり<br>青菜のスープ<br>オレンジ         | 水稲穀粒(精白米)<br>きび(精白粒)<br>ごま(白り)<br>ごま油<br>なたね油<br>さつまいも<br>オレンジ       | 鶏モモ肉<br>木綿豆腐<br>たまご<br>牛乳                                | 玉葱<br>にんにく(りんご)<br>しょうが・チガソ菜<br>にんじん<br>さやえんどう・よもぎ<br>きゅうり・オレンジ                 | よもぎ蒸しパン<br>牛乳<br>牛乳               |
| 15<br>火 | ぶどうパン<br>白身魚の変わりソース<br>たまご入り野菜ソテー<br>カブとえのきのスープ<br>グレープフルーツ        | ぶどうパン<br>薄力粉<br>かたくり粉<br>なたね油<br>三温糖<br>無塩バター・ド                      | まがれい<br>ショルダーベーコン<br>たまご<br>豚挽き肉                         | 玉葱<br>にんじん<br>キャベツ・小葱<br>プロッコリー<br>かぶ・えのきたけ<br>かぶ(乾燥)・グレープフルーツ                  | 焼きビーフン<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)           |

太陽の子保育園

| 日/曜     | 献立名  | 材 料 名  |  |  | おやつ<br>3時<br>10時                |
|---------|--|--|--|--|---------------------------------|
|         |  | 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<br>水 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>なばなのごま和え<br>味噌汁(豆腐、せり)<br>りんご                | 水稲穀粒(精白米)<br>なたね油<br>三温糖<br>ごま(すりごま)<br>せんべい                           | 豚肩ロース肉<br>さつまいも<br>油揚げ<br>木綿豆腐<br>プロセステーズ                      | 玉葱<br>しょうが・なばな<br>にんじん・ごまつな<br>切り干しだいこん<br>干し椎茸・せり<br>さやえんどう・りんご         | チーズ<br>せんべい<br>牛乳<br>牛乳         |
| 17<br>木 | スパゲティミートソース<br>ごぼうサラダ<br>イタリアンソテー<br>バナナ                                     | スパゲティ<br>なたね油<br>ごま(白り)<br>ごま(すりごま)冷凍<br>パン粉<br>精白米・炒りごま               | 豚ひき肉<br>プロセステーズ<br>ボンレスハム<br>たまご<br>バルメサンチーズ<br>しらさげ           | にんにく(りんご)<br>しょうが・ごぼう<br>セロリー・きゅうり<br>にんじん・きゅうり<br>玉葱・ごまつな<br>トマト水蒸し・バナナ | のりまき(麺)<br>牛乳<br>牛乳             |
| 18<br>金 | 鶏ごぼん<br>糖の西京焼き<br>肉じゃが<br>ゆかり和え<br>すまし汁(鮭・刺身)<br>あまなつ                        | 水稲穀粒(精白米)<br>水稲穀粒(もち米)<br>三温糖・しらたき<br>なたね油・鮭<br>じゃがいも・マギー<br>しらたき・アツパツ | 油揚げ<br>さわら<br>豚肩肉  | だけのこ(ゆで)<br>しょうが・きゅうり<br>玉葱・ほうれん草<br>にんじん・あまなつ<br>さやえんどう・ゆかり<br>キャベツ     | カリカリトースト<br>牛乳<br>牛乳            |
| 19<br>土 | ごはん・納豆<br>生揚げの中煎煮<br>味噌汁(豆腐・ニラ)<br>オレンジ                                      | 水稲穀粒(精白米)<br>ごま油<br>三温糖<br>かたくり粉<br>干し芋                                | 系引納豆<br>豚モモ肉<br>生揚げ<br>うすら卵(水蒸し茹)<br>しらす干し<br>木綿豆腐             | にんにく・チガソ菜<br>ねぎ・きゅうり<br>にんじん・にら<br>だけのこ・もやし<br>干し椎茸・玉ねぎ<br>はくさい・北瓜       | 干し芋<br>果物<br>牛乳<br>牛乳           |
| 21<br>月 | クリームライス<br>大根サラダ<br>わかめスープ<br>グレープフルーツ                                       | 水稲穀粒(精白米)<br>鶏モモ肉<br>おおむぎ(押麦)<br>なたね油<br>無塩バター<br>薄力粉<br>ごま油・ごま        | 鶏モモ肉<br>牛乳・生クリーム<br>脱脂粉乳<br>木綿豆腐・わかめ<br>まぐろ缶詰(水蒸)<br>プロセステーズ   | 玉葱・ごまつな<br>にんじん・小葱<br>ぶなしめじ<br>プロッコリー<br>だいこん・ウチダマユス<br>きゅうり・グレープフルーツ    | 人參とごまの子チミ<br>リンゴジュース<br>牛乳(幼・乳) |
| 22<br>火 | ハムチーズトースト(豚肩肉)<br>ウィンナーソテー<br>人参ドリアサラダ<br>ひじきのスープ<br>オレンジ                    | 豚肩肉<br>なたね油<br>かたくり粉<br>精白米<br>無塩バター                                   | ボンレスハム<br>プロセステーズ<br>ウィンナー<br>かに風味かまぼこ<br>ひじき・たまご<br>木綿豆腐・かつお節 | 玉葱<br>キャベツ<br>スナックえんどう<br>にんじん<br>ほうれん草<br>バランシアオレンジ                     | おなかチャーハン<br>牛乳<br>牛乳            |
| 23<br>水 | ごはん<br>鮭のごま焼き<br>五目豆煮<br>おひたし(白菜、小松菜)<br>味噌汁(豆腐・か)<br>あまなつ                   | 水稲穀粒(精白米)<br>ごま(すりごま)<br>ごんにゃく<br>三温糖<br>ラスク                           | しょうが<br>大豆(佃煮)<br>こんぶ<br>かつお節<br>木綿豆腐<br>ヨーグルト                 | にんじん<br>ごぼう・葉ねぎ<br>干し椎茸・なめこ<br>ごまつな・あまなつ<br>はくさい・りんご<br>玉葱・パイン缶          | フルーツヨーグルト<br>ラスク<br>牛乳(幼・乳)     |
| 24<br>木 | カレーピラフ<br>鶏肉のコンフレック揚げ<br>ポテトサラダ<br>春野菜のスープ<br>いちご                            | 水稲穀粒(精白米)<br>おおむぎ(押麦)<br>なたね油・コーン<br>無塩バター・三温糖<br>コンフレック<br>片栗粉・じゃが芋   | 鶏肉<br>牛乳<br>たまご<br>プロセステーズ<br>ショア                              | 玉葱・きゅうり<br>にんじん・さやえんどう<br>青ピーマン<br>マッシュルーム水蒸<br>きゅうり<br>だけのこ・いちご         | 手作りのクッキー<br>ショア<br>牛乳(幼・乳)      |
| 25<br>金 | ほうとううどん<br>さんちゃんくたご煮<br>きゅうりとじゃこの酢の物<br>バナナ                                  | うどん(ゆで)<br>なたね油<br>三温糖<br>ごま(白り)<br>さつま芋                               | 豚モモ肉<br>油揚げ<br>たまご<br>ちりめんじゃこ                                  | だけのこ・ごまつな<br>ごぼう・ごまつな<br>だいこん・きゅうり<br>にんじん・バナナ<br>西洋かぼちゃ<br>ほんしめじ<br>ねぎ  | いもケンピ<br>牛乳<br>牛乳               |
| 26<br>土 | ごはん<br>ぶりのてりやき<br>生芋のごま煮<br>磯和え(刺身・白米)<br>大根の味噌汁<br>りんご                      | 水稲穀粒(精白米)<br>ごま油<br>さといも<br>三温糖<br>ごま(すりごま)                            | ぶり<br>きざみり<br>油揚げ<br>プロセステーズ                                   | にんじん<br>さやえんどう<br>はくさい<br>ほうれん草<br>玉葱・ごまつな<br>だいこん・りんご                   | チーズドック<br>牛乳<br>牛乳              |
| 28<br>月 | ごはん・しらすぶりかけ<br>松風焼き(豆腐入り)<br>ぜんまいの煮つけ<br>にらのおひたし<br>香汁<br>オレンジ               | 水稲穀粒(精白米)<br>三温糖・ごま油<br>パン粉(生)・ごま<br>食パン<br>マヨネーズ<br>コーン               | ちりめんじゃこ<br>きざみり<br>鶏ひき肉<br>木綿豆腐<br>たまご・かつお節<br>さつまいも・バナナ       | ねぎ・にら・きゅうり<br>玉葱・だけのこ<br>にんじん・ごまつな<br>干し椎茸<br>さやえんどう<br>ぜんまい・オレンジ        | コーンマヨネーズトースト<br>牛乳<br>牛乳        |
| 30<br>水 | ゆかりごはん<br>はんぺんのチーズフライ<br>ごぼうスティック煮<br>なばなのごま和え<br>味噌汁(じゃがいも・生揚げ)<br>グレープフルーツ | 水稲穀粒(精白米)<br>ごま(白り)<br>薄力粉・三温糖<br>パン粉(生)・ごま<br>ごま油・黒砂糖                 | はんぺん<br>プロセステーズ<br>たまご<br>生揚げ<br>炒り大豆<br>かたくり粉                 | ゆかり・玉ねぎ<br>ごぼう<br>にんじん<br>和風なばな(筈、ゆで)<br>炒り大豆<br>キャベツ・グレープフルーツ           | 大豆といりごまがらめ<br>ヨーグルト<br>牛乳(幼・乳)  |

※献立は材料の都合により変更する場合があります。  
 \*3歳未満児：536kcal  
 \*3歳以上児：597kcal