

きょうしよくだより

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!

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

ぐっすりグー

おやすみグー

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 7回
*くま組 4回
*ばんだ組 3回
そのうち、9月、2月に
幼児のたて割りで調理保育を行う予定です。
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。(トマト、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。
今年度、栽培予定の野菜は…
*なす *ピーマン
*かぶ *ゴーヤ
*枝豆 *にんじん
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。
また、例年さつま芋を植えている畑には、今年
じゃが芋を植えました。収穫が楽しみです!
乳児クラス(主にうさぎ組)では、いちご栽培、
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。



★給食では…★

毎月のお誕生会や、行事食、弁当給食、
炊事給食、バイキング給食の取り入れを
予定しています。

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★(9月)

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13日(月)～16日(木)☆
平日のため、なかなか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。

★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。

★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。
また、2月に離乳食に関する情報も提供する予定
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ッコラも手作りです。

給食でもお手伝い!

配ぜん当番をすることで、
思いやりの心と、社会性が身
につきます。このような食育
の試みを、園でも行なってい
ます。ご家庭でもお願いします。

「給食での
「食育」



平成22年 4月分 予定献立表

日 / 月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 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 / 木	病きそば れんごんの真砂和え にらたまスープ バナナ	照し中華めん なたね油 ごま(すりごま) 三連糖・ワザン かたくり粉 水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 木綿豆腐 たらこ たまご ちりめんじゃこ	にんじん・にち 玉葱・あおのり キャベツ りよくとうもろこし 青ピーマン・塩漬漬け れんごん・バナナ	桜おにぎり 牛乳(乳児)
2 / 金	ゆかりごはん さつまあげ 肉じゃが おひたし カブとえのきのすまし汁 いちご	ゆかり ごま(いり) なたね油 じゃがいも 三連糖 スパゲッティ 水稲穀粒(精白米)	すけとうたら(すり身) 豚モモ肉 かつお節 ベーコン	ゆかり・ごま にんじん・かぶ ごぼう・はくさい えだまめ(ゆで)・白滝 玉葱・えのき・いちご いんげん・ピーマン	スパゲティホリタン 牛乳(乳児)
3 / 土	ごはん 鶏の生煮焼き 根菜の煮物 ごま酢和え ほうれん草の味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) 飯ごんにゃく 三連糖 ごま(いり) 野菜ドーナツ	豚モモ肉 焼き竹輪 生揚げ	玉葱・だいこん にんにく・鯖さや しょうが・きゅうり ごぼう・もやし・ねぎ にんじん・ホウレン草 あまなつ	野菜ドーナツ 牛乳
5 / 月	ちくわときゅうりのサラダ 青菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油・ワザン ごま油・ごま かたくり粉・コーン 薄力粉 三連糖・無塩バター	豚モモ肉 なたね油 うすら卵(水煮缶詰) 焼き竹輪 木綿豆腐・牛乳 たまご・おから	しょうが・きゅうり だけのこ(ゆで)・卵 にんじん・たまねぎ はくさい・ごま チンゲン菜・干し椎茸 グレープフルーツ	おからのスコーン 牛乳(乳児)
6 / 火	ピザトースト グリーンサラダ 春野菜のスープ 薄見オレンジ	食パン なたね油 白玉粉 三連糖 片栗粉	ベーコン プロセスチーズ 豚モモ肉 絹豆腐 するめ	にんにく・だけのこ 玉葱・にんじん ピーマン・カブ(ゆで) レタス・キャベツ・きゅうり・アスパラ 薄見オレンジ・ゆで卵	お花見白玉だんご するめ 牛乳
7 / 水	ごはん めだいの香味焼き かぼちゃの甘煮 磯和え 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三連糖 ごま(すりごま) ごま油 せんべい	めだい 油揚げ ヨーグルト	しょうが・大根 ねぎ・たまねぎ にんにく・海苔 西洋かぼちゃ りよくとうもろこし ほうれん草・りんご	ヨーグルト せんべい
8 / 木	菜の花ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いそ煮 スティックきゅうり 春野菜のスープ いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三連糖 マーマレード 既製食パン・ジャム マーガリン	たまご 鶏肉モモ肉 木綿豆腐 さつま揚げ 油揚げ	菜の花 にんにく・ひじき しょうが・きゅうり にんじん・たまねぎ 干し椎茸・香菊 さやいんげん・いちご	ジャムサンド 牛乳
9 / 金	山菜うどん 納豆とじゃこの天ぷら 三色なます バナナ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三連糖 水稲穀粒(精白米) 和し厚 水稲穀粒(精白米)	豚モモ肉 油揚げ ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご ベーコン	にんじん・ねぎ はくさい・ごま ほんしめじ・たまねぎ えのきだけ・わかり・大根 アスパラ・ゆで水菜 バナナ・ピーマン	チャーハン 牛乳(乳児)
10 / 土	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう おひたし じゃが芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三連糖 ごま油 ごま(いり) じゃがいも しょうゆ	まさば かつお節 牛乳	しょうが ごぼう・たまねぎ にんじん・いんげん ほうれん草 キャベツ オレンジ	チーズドッグ 牛乳
12 / 月	カレーライス(夏版) ツナと大根サラダ 白菜のスープ 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・ごま油 無塩バター・三連糖 薄力粉・せんべい	豚肩肉 卵黄粉乳 プロセスチーズ ツナ缶詰(水煮) 木綿豆腐	にんにく・アスパラ しょうが・大根 玉葱・きゅうり にんじん・白菜 トマト缶・ゆで・寒天 あまなつ・ゆで・バナナ	フルーツゼリー Feせんべい 牛乳(乳児)
13 / 火	ぶどうパン カレイのマリネ アがり入りマカロニソテー ミネストローネ バナナ	ぶどうパン 薄力粉 なたね油 三連糖 マカロニ スープ・ごま油	まがれい ベーコン 豚焼き肉	玉葱・キャベツ にんじん・セロリー きゅうり・野菜ジュース にんにく・パプリカ アスパラガス バナナ・小豆	焼きビーフン 牛乳
14 / 水	<弁当給食> きびごはん 松風焼き ごぼうスティック煮 うすらウィンナー 三色オムレツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) パン粉(生) 三連糖 ごま(いり)・ごま油 ビスケット	鶏ひき肉 たまご ウィンナー うすら卵(水煮缶詰) ヨーグルト	ねぎ・もやし にんじん・ごま 干し椎茸 さやいんげん ごぼう いちご・バナナ	ヨーグルト ビスケット
15 / 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	スパゲッティ なたね油 かたくり粉 ワザン ごま 水稲穀粒(精白米)	鶏ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) たまご 木綿豆腐 紅酢	にんにく・きゅうり しょうが・チンゲン菜 セロリー・たまご水菜 にんじん・いひじき 玉葱・グレープフルーツ 小松菜・海苔	のりまき(鮭) 牛乳(乳児)

太陽の子保育園

日 / 月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 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 / 金	葡萄ごはん 鶏の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 おひたし すまし汁 薄見オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三連糖 なたね油 焼きそば(製世) じゃがいも 無塩バター 水稲穀粒(精白米)	油揚げ ざわら さつま揚げ かつお節 プロセスチーズ ベーコン	だけのこ(ゆで)・玉葱 鯖さや・いんげん しょうが・なばな 人参・ゆで卵・白菜 切り干し大根・MIXA Y 干し椎茸・おひたし	カラフルポテト 牛乳
17 / 土	ごはん・納豆 家煮豆腐 さつま芋の炒め煮 小松菜の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三連糖 ごま油 さつま芋 かたくり粉	糸引納豆 豚モモ肉 生揚げ 油揚げ	にんにく しょうが・たまねぎ にんじん ねぎ・ごま キャベツ にら・りんご	クロワッサン 牛乳
19 / 月	ピピンパ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油・ごま 三連糖・はるさめ かたくり粉 ごま油・甘納豆 薄力粉・ワザン	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 木綿豆腐 牛乳	しょうが 生ぜんまい(ゆで) ごま たまねぎ にんじん・きゅうり もやし・チンゲン菜 グレープフルーツ・よもぎ	よもぎパンケーキ 牛乳(乳児)
20 / 火	ツナトースト フレッシュサラダ コーンシチュー バナナ	食パン なたね油・ワザン じゃがいも 無塩バター 薄力粉・コーン 中力粉	ツナ缶詰(水煮) プロセスチーズ 豚モモ肉 乾酪粉乳 薄力粉	玉葱・アスパラ みかん缶・バナナ キャベツ・人参・ねぎ きゅうり・にんにく 大根・しめじ・白菜 小松菜・りんごジュース	すいとん するめ リンゴジュース 牛乳(乳児)
21 / 水	ごはん ぶりのてりやき 五色煮 磯和え かぼちゃの味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 飯ごんにゃく 三連糖 せんべい	油揚げ 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト	ごぼう・たまねぎ にんじん・あまなつ だけのこ・海苔 さやいんげん ほうれん草 もやし・かぼちゃ	ヨーグルト せんべい
22 / 木	カレーピラフ 鶏の竜田揚げ アがり入りのポテト きのこのスープ いちご	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油・片栗粉 無塩バター・ワザン コーン・ポテト 食パン・三連糖	ベーコン 豚モモ肉 ヨーグルト(全脂無糖) 木綿豆腐 生クリーム	玉葱・しめじ にんじん・チンゲン菜 青ピーマン・えのき しょうが きゅうり いちご・バナナ	フラワーカップパン カルピス 牛乳(乳児)
23 / 金	ちゃんぽんうどん がんもの煮つけ 煮豆(金時豆) じゃこ入りの酢の物 バナナ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 三連糖 ごま(いり) 精白米・押し麦	豚モモ肉 がんもどき いんげん(ゆで) ちりめんじゃこ 豚焼き肉	にんじん・わかめ だけのこ キャベツ もやし にら・きゅうり ねぎ・バナナ	ミートライス 牛乳(乳児)
24 / 土	ごはん 紐のくわ焼き ぜんまいと油揚げの煮つけ ゆで卵と鶏肉のごま和え さつま汁 グレープフルーツ ハマシライス(夏版)	水稲穀粒(精白米) 三連糖 ごま油 飯ごんにゃく ごま(すりごま) さつま芋 水稲穀粒(精白米)	しらすけ 油揚げ	しょうが ねぎ にんじん 生ぜんまい(ゆで) ほうれん草 グレープフルーツ	果物・菓子 牛乳
26 / 月	海鮮サラダ 白菜とはんぺんのスープ オレンジ	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 マカロニ	豚肩肉 生クリーム(乳脂肪) はんぺん きなこ プロセスチーズ	にんにく・わかめ 玉葱 にんじん ブロッコリー レタス・白菜 きゅうり・おひたし	マカロニ煮込み チーズ 牛乳(乳児)
27 / 火	フランスパン めかじきのが-ソウフライ アがり入り野菜ソテー カブとえのきのスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低糖度) マーガリン 薄力粉・菜種油 パン粉(乾燥)・ワザン 無塩バター・三連糖	めかじき たまご ベーコン 牛乳	にんにく にんじん キャベツ アスパラガス 玉葱・えのき かぶ・バナナ	スイーツポテト 牛乳(乳児)
28 / 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き うどのきんぴら しらす和え 苦竹汁 りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 三連糖 ごま(いり) せんべい	鶏肉モモ肉 しらす干し ヨーグルト	うど・わかめ ごま にんじん もやし 玉葱・だけのこ りんご	ヨーグルト せんべい
30 / 金	このほりオムライス ポテトサラダ ビーフンスープ フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米) なたね油・ワザン コーン・ビーフン かたくり粉・ごま油 じゃがいも 和紙	鶏ひき肉 たまご プロセスチーズ 木綿豆腐	玉葱・ねぎ・生巻 にんじん・チンゲン菜 MIXA Y・干し椎茸 きゅうり・りんご ゆで・バナナ・いちご ぶどうジュース	和紙 ジュース 牛乳(乳児)

<平均摂取量> ※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: 559kcal
*3歳以上児: 617kcal

