

きゅうしよくだより

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、12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。

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！



朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはらは、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>
---	--	--	--------------------------------------

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。体の中から温め、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。

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。



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 4回
*ばんだ組 2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★

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
ました。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。

★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。
★おじゃましま～す★
毎週、幼児のクラスを中心に、給食の先
生がお部屋に入り、子どもたちと一緒に給
食を食べる予定です。

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、準備に力がわかる子ども

★給食の試食★

今年度も、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。ばんだ、くま、らいおん
組の保護者の方を対象に、6月に
予定しています。(11月はうさぎ組も予定)
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★(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。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、2月に予定して
います。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。(懇談会時にも試食あり)

★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5月、10月、2月に
給食の試食会を行います。また、今年度は9回、0
歳児を対象にした離乳食講習も行います。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45%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、すべて園でとっています。
- *手作り心を心がけ、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、
バイキング給食も取り入れています。

平成25年 4月分 予定献立表



日 / 月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		照り力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	麻婆ライス 春雨サラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/醤油はるさめ/全粒粉ビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/ポテト/ニンニム/玉葱/ねぎ/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りんご)/しょうが/ニンニム/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チンゲンツァイ/バナナ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)
2	ごはん めだいのくわ焼き かぼちゃの甘煮 蓮和え 豚肉とごぼうの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/さつまいも(蒸し切干)	めだい/焼きのり(焼きのり)/豚モモ(豚身付骨)/牛乳	しょうが/ねぎ/西洋かぼちゃ/ほうれんそう/キャベツ/だいこん/ごぼう/りんご	おからと小豆のスコーン 牛乳(乳児)
3	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニペンチサラダ ミネストローネ 蒲焼オレシ	ロールパン/マーマレード(梅干し)/マカロニ/なたね油/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付骨)/ベーコン/牛乳	にんにく(りんご)/しょうが/きゅうり/ニンニム/セロリ/玉葱/フロコリー/キャベツ/トマト缶(トマト缶)/オレシ/りんご/バナナ	おからとせりりんごジュース
4	わかめごはん ししゃものカレー衣揚げ 肉じゃが 野菜のおひたし カブアトウと生揚げの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(いり)/鶏力粉/なたね油(揚げ油)/なたね油/じゃがいも/しらたき/三温糖/ソーダクラッカー/Fetせんべい	ししゃも(生干し)/たまご/豚モモ(豚身付骨)/かつお加工品(かつお節/生揚げ)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	炊き込みわかめ/玉葱/にんじん/さやいんげん/ごぼう/ほうれんそう/パプリカ	ヨーグルト せんべい
5	パグティミートソース 大豆サラダ ひき豆のスープ バナナ	大豆(生用)/なたね油/マヨネーズ/かたくり粉/せんべい/さつまいも/メープルシロップ	豚ひき肉/ピザチーズ/大豆(生用)/ひき豆/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんにく(りんご)/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト水漬(ダイズ)/きゅうり/ほうれんそう/バナナ	牛乳(幼・乳) クラッカー いもクッキー 牛乳(乳児)
6	ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め 里芋のごま煮 花枝のすまし汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ごま油/さといも/ごま(すりごま)/焼き豆(白玉粒)/衛生ポロ/クロワッサン	豚引納豆/豚モモ(豚身付骨)/牛乳	しょうが/にんじん/玉葱/キャベツ/にら/ごま/な/あまなつ	牛乳(幼・乳) ポロ クロワッサン 牛乳
8	雑穀ごはん つくねの照り焼き れんごんのきんぴら なめこの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/あけ(精白粒)/おおむぎ(芽麦)/かたくり粉/三温糖/ごま油/全粒粉ビスケット	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/しらす干し(洋乾燥品)/木綿豆腐/牛乳	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんごん/しょうが/ごま/りょうとうもやし/玉葱/切りおひたし/なめこのグレープフルーツ	焼きビーパン 牛乳(乳児)
9	豚身肉パン(ブレイク)の フィンナー/ソー 海苔サラダ コーンシチュー 蒲焼オレシ	豚身肉/いちごジャム/マーガリン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/鶏力粉/とうもろこし(冷凍)/冷凍/塩せんべい/竹輪	フィンナー/豚身肉(豚身付骨)/スキムミルク/牛乳/油揚げ/乳酸菌飲料	レタス/きゅうり/海苔(ワカメ)/にんにく(りんご)/玉葱/にんじん/フロコリー/蒲焼オレシ/だいこん/ほんしめじ/はくさい/ねぎ/ごま/な	すいとん ヤクルト
10	ごはん 豚のねぎみそ焼き 五色飯 ごま和え さつまいもの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/マヨネーズ(卵黄型)/板こんにゃく/三温糖/ごま(すりごま)/さつまいも/ウエハース/鶏力粉	しろうさげ/焼き竹輪/油揚げ/牛乳/たまご	ねぎ/ごぼう/にんじん/だいのこ/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/いちご/よもぎ(ゆで)	焼きビーパン ウエハース おかんジュース オーロラドリア
11	うどん ちんねんうどん ちんねんの味噌汁 ちんねんわかめの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/鶏力粉/三温糖/衛生ポロ/牛乳	豚モモ(豚身付骨)/焼き竹輪/たまご/おのり/牛乳	にんじん/だいのこ/キャベツ/りょうとうもやし/にら/ねぎ/きゅうり/切干しいんげん/バナナ/葱/梅干し/バナナ	牛乳(幼・乳) ポロ
12	菜の花ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ごま入りの炊飯 カブとえのきのスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/じゃがいも/ごま(すりごま)/Fetせんべい/ロールパン/なたね油(揚げ油)	たまご/鶏若鶏肉モモ(皮付骨)/牛乳	和歌なばな(蒸/ゆで)/ごま/な/にんじん/玉葱/青ピーマン/パイン缶(缶)/漬物/かぶ(味噌)/えのきたけ/あまなつ	ツイストパン(市) 牛乳(乳児)
13	ごはん 煮魚 うの花炒め ゆかり和え 大根の味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/ソーダクラッカー/さつまいも(蒸し切干)	まさば/鶏若鶏肉ひき肉/おから(新製法)/たまご/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ/乳酸菌飲料	しょうが/にんじん/干し椎茸/鶏力粉/キャベツ/きゅうり/ゆかり/だいこん/玉葱/ごま/な/りんご	チーズ 干し芋 カルピス
15	カレーライス(麦飯) 大豆サラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(芽麦)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/鶏力粉/ごま油/全粒粉ビスケット/三温糖/塩せんべい	豚身肉(豚身付骨)/スキムミルク/ピザチーズ/ツナ/梅干し/トマト水漬/わかめ/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/トマト水漬/すりおろし/フロコリー/だいこん/きゅうり/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/アガー/レモン/おかん	牛乳(幼・乳) ビスケット(全粒粉)

太陽の子保育園

太陽の子保育園

日 / 月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		照り力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	ぶどうパン 白身魚の変わりソース ほうれんそうとコーンのチンゲン菜のスープ バナナ	ぶどうパン/鶏力粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/塩せんべい	まがれい/ベーコン/牛乳	玉葱/ほうれんそう/にんじん/だいのこ/ゆで/キャベツ/スナップエンドウ/バナナ/りんご/バナナ	きつねごはん りんごジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
17	ごはん 鶏肉のみそ焼き いも煮 野菜のおひたし 生揚げとかぼちゃの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/衛生ポロ/鶏力粉/無塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付骨)/ひき豆/さつまいも/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/たまご	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ごま/な/キャベツ/西洋かぼちゃ/玉葱/蒲焼オレシ/ごぼう	おからと小豆のスコーン 牛乳(乳児)
18	鶏肉の西京焼き しょうがの味噌和え あまなつ	鶏肉/なたね油/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(すりごま)/さつまいも(蒸し切干)/無塩糖	鶏ひき肉/たらこ/木綿豆腐/たまご/牛乳/焼酎/加糖ヨーグルト/大豆(生用)/乾燥/かたくり粉/しょうが/ごま	にんにく(りんご)/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/だいのこ/ねぎ/きゅうり/れんごん/ほうれんそう/なつみかん	牛乳(幼・乳) せんべい
19	にんじんごはん めかじきの塩田揚げ さつまいもの生揚げ えのきたけのすまし汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(いり)/かたくり粉/なたね油/さつまいも/三温糖/焼き込み(塩せんべい)/かりんとう(白)	めかじき/焼きのり(焼きのり)/牛乳	にんじん/しょうが/レモン(果汁/生)/はくさい/ごま/な/玉葱/切りおひたし	牛乳(幼・乳) せんべい
20	中華丼 だたききゅうりのナムル 豆腐とコーンのスープ オレシ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま(すりごま)/塩せんべい/全粒粉ビスケット	豚モモ(豚身付骨)/なると/うずら卵(水浸し)/焼きのり(焼きのり)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/だいのこ/ゆで/にんじん/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸/きゅうり/玉葱/にら/パレンシアオレシ/バナナ	牛乳(幼・乳) 肉類(バナナ) ビスケット(全粒粉)
22	ごはん・しらすふりかけ 松葉焼き(豆腐入り) うどのきんぴら ごまの油揚げ 茄子の味噌汁 蒲焼オレシ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/パン(生)/ごま(いり)/ごま油/塩せんべい/スパゲッティ	しらす干し/松葉焼き/豆腐/木綿豆腐/たまご/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/ポテト	しょうが/だいのこ/ゆで/にんじん/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸/さやいんげん/ごま/な/玉葱/切りおひたし	牛乳(幼・乳) ポロ
23	人形ドレッシングサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/パン(生)/ごま(いり)/ごま油/塩せんべい	ベーコン/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/豚モモ(豚身付骨)/牛乳/するめ	にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン/キャベツ/玉葱/ロココリー/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/もやし/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) せんべい
24	ごはん(炊米入) 鶏肉の西京焼き 煮豆(金時豆) なつめ菜のみそ和え はんぺんのすまし汁	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(もち米)/三温糖/ごま(いり)/マヨネーズ(卵黄型)/衛生ポロ/塩せんべい	油揚げ/さわら/いんげん/なつめ菜/はんぺん/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	だいのこ/ゆで/しょうが/な/ほうれんそう/にんじん/玉葱/ほうれんそう/いちご	牛乳(幼・乳) ポロ
25	ほうとうどん がんもどきの揚げ きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/塩せんべい	豚モモ(豚身付骨)/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ほんしめじ/ねぎ/ごま/な/きゅうり/バナナ	牛乳(幼・乳) ポロ
26	カレーピラフ 鶏肉の塩田揚げ ポテトサラダ ミニトマト キムチのスパ オレシ	水稲穀粒/おおむぎ/なたね油/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/かたくり粉/なたね油/じゃがいも/三温糖/マヨネーズ/ウエハース/ロールパン	ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付骨)/牛乳/卵(乳脂肪/卵白分離品)/ヨーグルト(ドレッシング)	玉葱/にんじん/青ピーマン/しょうが/きゅうり/りんご/ミニトマト/キャベツ/スナップエンドウ/パレンシアオレシ/パイン/ゆかり/おかん缶(ゆかり)	牛乳(幼・乳) ウエハース(Ca補給)
27	ごはん 豚の旨味焼き 切り干し大根の炒め煮 白和え わかめとえのきたけの味噌汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(すりごま)/ごま油/なたね油/板こんにゃく/焼き豆(白玉粒)/全粒粉ビスケット/ケーキドーナツ	しろうさげ/さつまいも/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく(りんご)/ごま/にんじん/切干しいんげん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/カットわかめ/りんご	野菜ドーナツ 牛乳
30	ビーパン 竹輪ときゅうりの塩酢和え チンゲン菜のスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/とうもろこし(冷凍)/衛生ポロ/鶏力粉	鶏ひき肉/たまご/サラダ/竹輪/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)/豆乳	しょうが/生ぜんまい(ゆで)/ごま/な/にんじん/りょうとうもやし/きゅうり/玉葱/チンゲンツァイ/あまなつ	牛乳(幼・乳) せんべい

<平均摂取量>

*3歳未満児：564kcal

*3歳以上児：596kcal

