しょくだより

～太陽の子保育園～
2019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！

すでに都心では満開を迎え春らしくなってき
新しい0歳児12名を迎えて新年度のス
こ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、食に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

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。

朝食をしっかりとると、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。

3つの「グー」で 生活のリズムをつくりましょう！

遊んで、食べて、寝て…
毎日元気で楽しいな♪

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

今年度の予定

★調理保育★

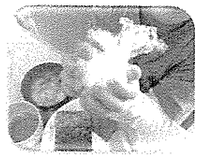
☆今年度も、幼児クラスを中心に調理保育を行う予定です（幼児クラスは年間予定参照）
調理保育以外にも、収穫した野菜で簡単な調理等を行う予定です。

★野菜の栽培、皮むき等★

☆園の畑やプランターで、野菜の栽培を行います。今月は夏野菜の苗や種を植える予定です。子どもたちは、お水をあげたり草むしりを行いながら、育っていく様子を観察、収穫して味わう喜びを体験します。

今年も畑の半分にじゃが芋を植えました。収穫が楽しみですね！
野菜の皮むきや、すじとり等も行う予定です。食材を知る、食材に触れる機会を多く取り入れたいと思っています。

★ラップおにぎり作り★
（毎月）

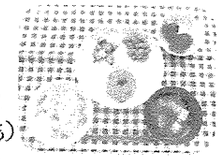


幼児クラスで月に１回、給食時にラップを使っておにぎり作りを行います
（ぱんだ組さんは秋頃～）

＊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

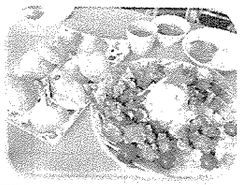
★給食試食デー★

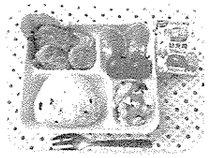


保育参加の日に給食を試食していただいています。
幼児クラスの保護者の方を対象に年2回（11月にはうさぎ組も）予定、今月はらいおん組さんの保育参加の日に給食を召し上がっていただきます。
この機会に「子どもたちが毎日食べている給食の味」を知っていただけたらと思っています。

★行事食、その他★

☆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。
☆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。
☆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、バイキング給食も取り入れています。





～保育園の給食～

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す。

<食材確認について>

園では、できるだけ旬の野菜や果物などを使用し、多くのメニューや様々な行事食を提供できるよう心がけていますが、旬にともなって新しく使用する食材が増えていきます。アレルギーの観点から、初めて使用する食材については、ご家庭で食べていただき、園で食べられるよう献立表をご覧になり、月ごとに新しく取り入れる予定の食品を確認していただけるようお願いいたします。
毎月配布する給食だよりをご覧になり、心配な食材に関しては、事前に担任又は栄養士にお知らせいただければ、対応します。

2019年度　4月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 3時	おやつ 10時
1／月	カレーライス（麦飯） ツナと大根サラダ わかめスープ あまなつ	米／押麦／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／ごま油／塩せんべい／ビスケット	豚肉／スキムミルク／ピザチーズ／まぐろ缶詰／木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト	にんにく／しょうが／セロリー／玉葱／にんじん／トマト水煮／りんご／ブロッコリー／だいこん／きゅうり／カットわかめ／こまつな／なつみかん	こぐまビスケット ヨーグルト	牛乳（幼・乳） せんべい
2／火	ごはん 赤魚の生姜焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし 大根の味噌汁 りんご	米／花見糖／ハードビスケット／無塩バター／薄力粉／コーンフレーク	あこうだい／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／牛乳／たまご	しょうが／西洋かぼちゃ／こまつな／にんじん／はくさい／玉葱／だいこん／りんご	コーンフレーククッキー 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ビスケット
3／水	ロールパン おから入りチキンナゲット マカロニサラダ 春野菜のスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／かたくり粉／マカロニ／ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ／なたね油／せんべい／さつまいも／花見糖	おから／鶏挽肉／豆乳／ベーコン／牛乳／寒天／こんぶ	玉葱／にんじん／ブロッコリー／みかん缶／たけのこ／キャベツ／スナップえんどう／バナナ	芋ようかん カミカミ昆布 (1歳：野菜かりんとう) 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
4／木	五目うどん がんもの煮つけ カリカリきゅうり 清見オレンジ	うどん(ゆで)／なたね油／花見糖／塩せんべい／米／押麦／ごま油	豚肉)／油揚げ／がんもどき／牛乳／しらす干し(半乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／ダイスチーズ	ごぼう／だいこん／にんじん／たけのこ／ぶなしめじ／ねぎ／こまつな／きゅうり／バレンシアオレンジ／りんご(ｼｽﾄﾚｰﾄﾄﾞｼﾞｭｰｽ)	カルシウムごはん リンゴジュース	牛乳（幼・乳） せんべい
5／金	きびごはん 鰆の西京焼き 紅白煮（芋・人参） のらぼうのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 いちご	米／きび(精白粒)／花見糖／じゃがいも／すりごま／フランスパン	さわら／木綿豆腐／牛乳／ピザチーズ	しょうが／にんじん／のらぼう菜／玉葱／小ねぎ／なめこ／いちご	カリカリチーズトースト 牛乳	牛乳（幼・乳） かぼちゃボーロ
6／土	高野豆腐のそぼろごはん キャベツのさっぱり和え すまし汁 バナナ	米／なたね油／花見糖／とうもろこし(ゆで)／焼き麩(白玉麩)／塩せんべい／ワッフル(ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ)	鶏挽肉／凍り豆腐／ポンレスハム／牛乳／プロセスチーズ	にんじん／干し椎茸／ねぎ／たけのこ／キャベツ／もやし／きゅうり／玉葱／ほうれんそう／バナナ	チーズドック 牛乳	牛乳（幼・乳） せんべい
8／月	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ ジューシーフルーツ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ／ビスケット／スパゲッティ	木綿豆腐／豚ひき肉／ポンレスハム／牛乳／ウィンナー	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／にら／きゅうり／チンゲンツァイ／ジューシーオレンジ／青ピーマン	ﾊﾟｽﾀｲﾀﾘｱﾝﾎﾟﾃﾄ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ビスケット
9／火	食パン ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ カレイの変わりソース アスパラ入り野菜ソテー カブとえのきのスープ りんご	食パン／いちごジャム(低糖度)／豆乳マーガリン／薄力粉／かたくり粉／なたね油／花見糖／コーン／せんべい／米粉／塩せんべい	まがれい／ショルダーベーコン／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／キャベツ／アスパラガス／かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ／りんご／西洋かぼちゃ	かぼちゃもち (1歳：焼き南瓜もち) 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
10／水	ごはん（4.5歳ﾗｯﾌﾟおにぎり 鶏肉の香味焼き じゃが芋のきんぴら しらす和え 白菜の味噌汁 清見オレンジ	米／じゃがいも／なたね油／ごま油／花見糖／ボーロ／薄力粉／甘納豆(あずき)	鶏もも肉／しらす干し(半乾燥品)／油揚げ／牛乳／豆乳	玉葱／にんにく／しょうが／ごぼう／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／もやし／はくさい／清見オレンジ／よもぎ(幼児)	よもぎ蒸しパン （乳児：蒸しパン） 牛乳	牛乳（幼・乳） 野菜ボーロ
11／木	焼きそば カミカミサラダ 春菊のｽｰﾌﾟ バナナ	蒸し中華めん／なたね油／花見糖／せんべい／米	豚肉／あおのり／鶏もも肉／木綿豆腐／牛乳／油揚げ	にんじん／玉葱／キャベツ／もやし／青ピーマン／きゅうり／切干しだいこん／しゅんぎく／バナナ	きつねごはん 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
12／金	菜の花ごはん 鮭の照焼き 煮豆（金時豆） 磯和え もずくの味噌汁 いちご,あんぱんまんポテト	米／コーン／花見糖／ウエハース／焼きふ(車ふ)／無塩バター／グラニュー糖／フライドポテト	しろさけ／いんげんまめ(乾)／焼きのり（きざみのり）／生揚げ／沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)／牛乳／ヨーグルト	和種なばな(茎、ゆで)／炊き込みわかめ／キャベツ／にんじん／こまつな／ねぎ／いちご	手作り麩菓子 ヨーグルト	牛乳（幼・乳） ウエハース
13／土	ドライカレー グリーンサラダ アーサ汁 オレンジ	米／押麦／なたね油／ハードビスケット／クロワッサン	豚ひき肉／あおさ(素干し)／木綿豆腐／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／干しぶどう／レタス／きゅうり／ブロッコリー／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳	牛乳（幼・乳） ビスケット
15／月	ごはん めだいのくわ焼き いそ煮 野菜のおひたし ニラの味噌汁 あまなつ	米／花見糖／なたね油／ハードビスケット／マカロニ	めだい／ひじき／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／きな粉(大豆)／するめ	しょうが／ねぎ／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／こまつな／はくさい／玉葱／にら／なつみかん	マカロニきなこ するめ（1歳：干芋） 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ビスケット
16／火	ツナサンド 春野菜サラダ 豆乳クリームシチュー バナナ	ソフトフランスパン（1歳児：コッペパン）／ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ／なたね油／マカロニ／薄力粉／塩せんべい／さつまいも／メープルシロップ	ツナ(水煮)／豚肉／豆乳／豆乳生ｸﾘｰﾑ／ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)／牛乳	きゅうり／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／バナナ	いもケンピ 牛乳	飲むヨーグルト せんべい
17／水	筍ごはん 松風焼き うどと蒟蒻のきんぴら ゆかり和え すまし汁（麩・ﾎｳﾚﾝｿｳ） いちご	米／もち米／パン粉／花見糖／ごま／ごま油／こんにゃく／焼き麩(白玉麩)／ボーロ／薄力粉／無塩バター／なたね油	油揚げ／鶏挽肉／木綿豆腐／牛乳／たまご／ベーコン／ダイスチーズ	たけのこ／ねぎ／玉葱／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／うど／キャベツ／きゅうり／ゆかり／ほうれんそう／いちご／パセリ	ﾁｰｽﾞ入りﾊﾞﾝｹｰｷ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） 野菜ボーロ
18／木	スパゲティミートソース 大豆サラダ チンゲン菜のスープ りんご	スパゲッティ／なたね油／なたね油／ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ／せんべい／米／花見糖	豚ひき肉／大豆(国産、乾)／木綿豆腐／牛乳／油揚げ／ちりめんじゃこ	にんにく／しょうが／セロリー／にんじん／玉葱／トマト水煮／きゅうり／チンゲンツァイ／りんご／切干しだいこん	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳（乳児）	牛乳（乳児） せんべい
19／金	雑穀ごはん めかじきの竜田揚げ 肉じゃが 野菜のごま和え 大根の味噌汁 清見オレンジ	米／きび／あわ／押麦／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／しらたき／花見糖／すりごま／クラッカー／食パン／マーガリン	めかじき／豚肉／油揚げ／牛乳	しょうが／玉葱／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／もやし／だいこん／清見オレンジ／バナナ	バナナトースト 牛乳	牛乳（幼・乳） クラッカー
20／土	鶏ごぼうピラフ チーズドレッシングサラダ たまごスープ バナナ	米／押麦／なたね油／無塩バター／コーン／花見糖／かたくり粉／せんべい／カステラ	鶏モモ肉／クリームチーズ／たまご／牛乳	にんじん／しょうが／ごぼう／さやえんどう／りんご／キャベツ／きゅうり／玉葱／もやし／ほうれんそう／バナナ	焼きドーナツ 牛乳	牛乳（幼・乳） せんべい
22／月	パリパリ春巻丼 三色ナムル きのこのスープ ジューシーフルーツ	米／押麦／ごま油／緑豆はるさめ／花見糖／わんたんの皮／ハードビスケット／塩せんべい	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳	にんにく／にんじん／ねぎ／生椎茸／にら／たけのこ／こまつな／もやし／玉葱／えのきたけ／ぶなしめじ／チンゲン菜／ジューシー／アガー／りんご(ｼﾞｭｰｽ)／いちご	いちごゼリー せんべい 牛乳	牛乳（幼・乳） ビスケット
23／火	ぶどうパン 白身魚の洋風焼き（タラ） 海藻サラダ ワンタンスープ バナナ	ぶどうパン／なたね油／コーン／ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ／わんたんの皮／ごま油／塩せんべい／じゃがいも／なたね油（揚げ油）	まだら／豚肉／牛乳／あおのり	玉葱／青ピーマン／レタス／ブロッコリー／海藻ﾐｯｸｽ／にんじん／干し椎茸／ねぎ／しょうが／チンゲンツァイ／もやし／バナナ	のり塩ポテト 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
24／水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 筍の煮物 白和え 春菊の味噌汁 清見オレンジ	米／ごま油／花見糖／しらたき／すりごま／衛生ボーロ／全粒粉ビスケット	鶏もも肉／サラダ竹輪／木綿豆腐／油揚げ／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	たけのこ／にんじん／さやえんどう／ほうれんそう／玉葱／しゅんぎく／バレンシアオレンジ	ビスケット ヨーグルト	牛乳（幼・乳） 米ボーロ
25／木	こいのぼりランチ （こいのぼりハンバーグ） ポテトサラダ ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ いちご	米／パン粉(生)／かたくり粉／じゃがいも／花見糖／コーン／ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ／なたね油／ウエハース／かしわもち	豚ひき肉／豆乳／魚肉ソーセージ／焼きのり／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／アスパラガス／ミニトマト／きゅうり／りんご／キャベツ／スナップえんどう／いちご／みかんｼﾞｭｰｽ	柏餅 みかんジュース	牛乳（幼・乳） ウエハース
26／金	山菜うどん 納豆とじゃこの天ぷら ｷｭｳﾘとﾜｶﾒの酢味噌和え バナナ	うどん(ゆで)／なたね油／薄力粉／花見糖／すりごま／塩せんべい／米	鶏モモ肉／油揚げ／ちりめんじゃこ／糸引納豆／生わかめ／牛乳／ひじき	にんじん／はくさい／ぶなしめじ／えのきたけ／生ぜんまい(ゆで)／わらび(ゆで)／ねぎ／こまつな／玉葱／きゅうり／バナナ／ゆかり	しそひじきおにぎり 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい

＊献立は、材料の都合により変更する場合があります。

＜4月平均摂取量　乳児/548kcal　幼児/590kcal＞

★今月の予定★

- 3日：味噌づくり（らいおん組）
- 12日：ミニ遠足（チューリップ畑へ）
  ※くま、らいおん組は園でお弁当を用意します
- 17日：らいおん組：保育参加、懇談会（給食、おやつ試食）
- 19日：らいおん組：調理保育
- 25日：お誕生日会

★旬です★

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とは、味も香りも違います。たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬（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。給食では17日に登場。お米にもち米を混ぜ、たけのこを加えて炊き込んでいます。

今月下旬に、夏野菜の苗や種を植える予定です。

アスパラやえんどう（スナップえんどう、絹さや）も春の味、今月の給食にも取り入れ、ています。その他にもかぶや春きゃべつ、新人参や新玉葱、新じゃが芋も登場、春に美味しくなります。