



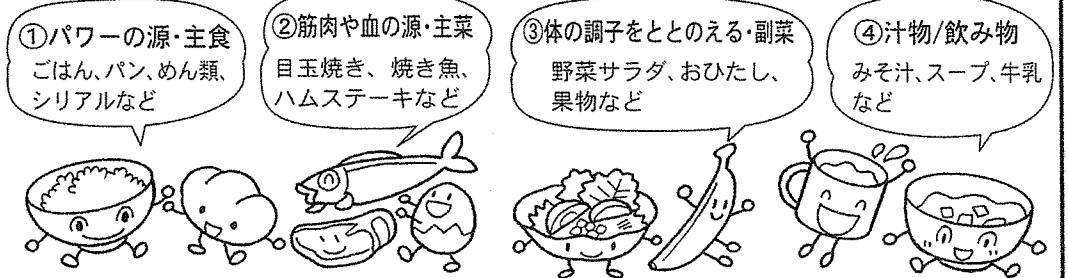
先月には桜が満開になり、畑のチューリップも咲きはじめ、春本番!!新しいお友だちを迎えて新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食に興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

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！



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と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

ペリーー

あやすみグー



～太陽の子保育園～
2020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！



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～)

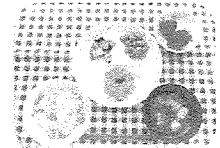


食育目標

- 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、準備にかかる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

★給食試食会★

保育参加の日に給食を試食していただいている。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★

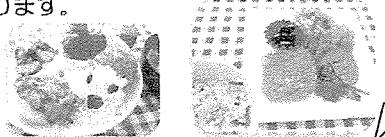
☆毎月のお誕生日会、季節ごとの行事食は、伝統食や子どもたちに喜んで食べてもらえるようなメニューを取り入れています。

☆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、年度末には「バイキング給食」も取り入れています。

☆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があります。



～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55%、幼児で1日量の45%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（パルメッシュ、コープ等）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ウも手作りです。

<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、多くのメニューと様々な行事食を提供できるよう心がけていますが、旬とともに新しく使用する食材が増えています。アレルギーを起こしやすい食品（特にアレルギーを起こしやすい特定原材料28品目）については、ご家庭で2回以上食べていただき、異常がないことを確認いただいてから園での提供となります。毎月配布する給食だよりの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。

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。

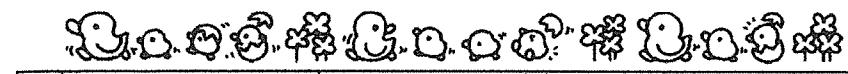
2020年度 4月分 予定献立表

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ 3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 /水	焼きそば じゃこ入力ミカミサラダ ひじきと卵のスープ はっさく	蒸し中華めん／なたね油 /三温糖/かたくり粉/ せんべい/じゃがいも/ コーン／ノンエッグマヨ ネーズ	豚肉／あおのり／ちりめ んじやこ／ひじき／木綿 豆腐／たまご／牛乳／ボ ンレスハム／ダイスチー ズ	にんじん／玉葱／キャベツ／ りょくとうもやし／青ピーマ ン／きゅうり／切干大根／チ ングンツアイ／はっさく／さ やいんげん	カラフルポテト 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） せんべい				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
2 /木	ピースごはん（若布入り） 塩から揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし かぶの味噌汁 りんご	米／かたくり粉／薄力粉 /三温糖/ハードビス ケット／マーガリン／ コーンフレーク	鶏肉／かつお加工品(かつ お節)／油揚げ／牛乳／た まご	グリンピース／炊き込みわか め／にんにく／西洋かぼちゃ ／ほうれんそう／にんじん／ はっさく／玉葱／かぶ／りん ご／干しうどう	コーンフレーククッキー 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
3 /金	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ ハナナ	ロールパン／パン粉(生) かたくり粉／マカロニ／ ノンエッグマヨネーズ／ なたね油／塩せんべい／ 米／ごま	豚ひき肉／スキムミルク ／牛乳／ベーコン／しろ さけ／焼きのり	玉葱／にんじん／きゅうり／ キャベツ／ブロッコリー／バ ナナ／ごまつな／みかん ジュース	鮭のりまき （乳児：おにぎり） みかんジュース
	牛乳（幼・乳） せんべい				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
4 /土	チキンライス さつまいもサラダ 小松菜のスープ 清見オレンジ	米／押麦／なたね油／さ つまいも／コーン／ノン エッグマヨネーズ／ハー ドピスケット／ワッフル (チーズ)	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛 乳／プロセスチーズ	玉葱／青ピーマン／エリンギ ／にんじん／きゅうり／りん ご／ごまつな／オレンジ	チーズドック 牛乳
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） ウエハース				
5 /月	ごはん 赤魚の生姜焼き 新じゃがのそぼろ煮 磯和え のらぼうの味噌汁 ショーシーフルーツ	米／なたね油／じゃがい も／しらたき／三温糖／ ボーロ／スパゲッティ	あこうだい／豚ひき肉／ 焼きのり（きざみのり） ／生揚げ／ヨーグルト(ド リッタ)／ベーコン／牛 乳	しょうが／玉葱／にんじん／ さやいんげん／ごまつな／ りょくとうもやし／のらぼう 菜／オレンジ／青ピーマン	かわげティナボリタン 牛乳
	飲むヨーグルト ボーロ				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
6 /火	煮込みうどん がんもの煮つけ きゅうりうどんの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)／なたね油 /三温糖／ごま／塩せんべ い／さつまいも／メープ ルシロップ	鶏肉／油揚げ／がんもど き／ちりめんじゃこ／牛 乳	ごぼう／だいこん／にんじん ／ぶなしめじ／ねぎ／ごまつ な／きゅうり／バナナ	いもケンピ 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） 牛乳（幼・乳）				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
7 /水	中華丼 れんこんのごまサラダ わかめスープ 清見オレンジ	米／押麦／なたね油／こ ま油／かたくり粉／ノン エッグマヨネーズ／ごま ／ピスケット／薄力粉／ 三温糖	豚肉／なると／うずら卵 (水煮缶詰)／木綿豆腐／ 牛乳／スキムミルク／た まご／ダイスチーズ	しょうが／たけのこ(ゆで)／ にんじん／はくさい／にら ／干し椎茸／れんこん／さやい んげん／玉葱／カットわかめ ／ほうれんそう／オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
8 /木	胚芽食パン(イモザム) カレイの変わりソース 花野菜のソテー ¹ ワンタンスープ りんご	胚芽パン／いちごジャム ／マーガリン／薄力粉／ かたくり粉／なたね油／ 三温糖／無塩バター／わ んたんの皮／ごま油／千 芋／米	まがれい／豚肉／牛乳／ 油揚げ	玉葱／にんじん／カリフラ ワー／ブロッコリー／干し椎 茸／ねぎ／しょうが／チング ンツアイ／りょくとうもやし ／りんご	きつねごはん 麦茶
	牛乳（幼・乳） 干し芋				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
9 /金	菜の花ごはん 鶏肉のみぞ焼き 煮豆(金時豆) 塩昆布和え さつま汁 いちご	米／コーン／ごま油／三 温糖／さつまいも／塩せ んべい／ピスケット／フ ライドポテト	鶏肉／いんげんまめ(乾) ／塩昆布／油揚げ／牛乳 ／脱脂加糖ヨーグルト	和種なばな(茎, ゆで)／キャ ベツ／にんじん／きゅうり／玉 葱／スナップえんどう／いち ご／サラダ菜	動物ピスケット ヨーグルト
	牛乳（幼・乳） せんべい				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
10 /土	肉味噌ごはん グリーンサラダ 青菜スープ オレンジ	米／ごま油／三温糖／か たくり粉／なたね油／焼 き麸(白玉麸)／ハードビス ケット／おこし	豚ひき肉／牛乳	にんにく／しょうが／にんじ ん／玉葱／干し椎茸／だけの こ／ねぎ／レタス／カットわ かめ／ブロッコリー／ほうれ んそう／オレンジ	ほんこめバー 牛乳
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
11 /月	ごはん めいたいのくわ焼き いそ煮 野菜のごま和え えのきの味噌汁 あまなつ	米／三温糖／なたね油／ ごま(すりごま)／ソーダ クラッカー／食パン／ マーガリン	めだい／ひじき／焼き竹 輪／油揚げ／木綿豆腐／ 牛乳	しょうが／ねぎ／にんじん ／干し椎茸／さやいんげん／ほ うれんそう／はくさい／玉葱 ／えのきだけ／小ねぎ／なつ みかん／オレンジ／バナナ	バナナトースト 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） クラッカー				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
12 /火	ごはん めいたいのくわ焼き いそ煮 野菜のごま和え えのきの味噌汁 あまなつ	米／三温糖／なたね油／ ごま(すりごま)／ソーダ クラッcker／食パン／ マーガリン	めだい／ひじき／焼き竹 輪／油揚げ／木綿豆腐／ 牛乳	にんにく／しお／さや いんげん／にんじん／にら ／ねぎ／玉葱／干し椎茸 ／えのき／小ねぎ／なつ みかん／オレンジ／バナナ	ごぼうのりかけごはん 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
13 /水	ごはん スパゲティミートソース ツナと大根のサラダ 春菊とんべんのスープ りんご	スパゲッティ／なたね油 (麵まぶし用)／なたね 油／ごま油／塩せんべい ／米／三温糖／ごま	豚ひき肉／ピザチーズ／ まぐろ缶詰(水煮)／はんべ ん／牛乳	にんにく／しお／セロ リ／にんじん／玉葱／トマ ト水煮(ダイス)／だいこん ／きゅうり／しゅんぎく／りん ご／ごぼう	ごぼうぶりかけごはん 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
14 /木	雑穀ごはん めかじきの香味焼き さつまいもと豚肉の煮物 梅おか和え 切干とわかめの味噌汁 オレンジ	米／きび／ひえ／押麦／ 三温糖／すりごま／ごま 油／なたね油／さつまい も／ハードピスケット／ぎ ょうざの皮	めかじき／豚肉／かつお 加工品(かつお節)／油揚げ ／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／ねぎ／にんにく ／玉葱／にんじん／さやえん どう／ごまつな／りょくとう もやし／梅干し／切干大根／ カットわかめ／オレンジ	焼きチヂミ(チーズ) 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ピスケット				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
15 /水	ごはん スパゲティミートソース ツナと大根のサラダ 春菊とんべんのスープ りんご	米／きび／ひえ／押麦／ 三温糖／すりごま／ごま 油／なたね油／さつまい も／ハードピスケット／ぎ ょうざの皮	めかじき／豚肉／かつお 加工品(かつお節)／油揚げ ／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／ねぎ／にんにく ／玉葱／にんじん／さやえん どう／ごまつな／りょくとう もやし／梅干し／切干大根／ カットわかめ／オレンジ	牛乳（幼・乳） ピスケット
	牛乳（幼・乳） せんべい				
	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/596kcal 幼児/562kcal>



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ 3 時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 /木	筍ごはん 松風焼き うどんと蒟蒻のきんぴら ゆかり和え すまし汁 ショーシーフルーツ	米／もち米／パン粉(生) かたくり粉／三温糖／ご ま／ごま油／こんにゃく ／焼き麸(白玉麸)／ボーロ ／薄力粉	油揚げ／鶏若鶏肉ひき肉 ／牛乳／たまご／木綿豆 腐／きな粉(大豆)	だけのこ(ゆで)／ねぎ／玉葱 ／にんじん／干し椎茸／にら ／うどん／キャベツ／きゅうり ／ゆかり／ほうれんそう／オ レンジ	とうふドーナツ 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ボーロ				
	牛乳（幼・乳） せんべい				
17 /金	ごいのぼりパン ごいのぼりボテコロッケ なばなの味噌マヨサラダ マカロニ入り野菜スープ いちご	コッペパン／じゃがいも ／なたね油／薄力粉／パ ン粉(生)／ごま／ノンエッ グマヨネーズ／コーン／ マカロニ／塩せんべい／ かしわもち	豚ひき肉／おから／スキ ムミルク／たまご／スラ イスチーズ／焼きのり／ ベーコン／牛乳／ヨーグ ルト(ドリッカイ)	にんじん／玉葱／きゅうり ／和種なばな(茎, ゆで)／に んにく／キャベツ／プロッコ リー／いちご	柏餅 ジョア
	牛乳（幼・乳） せんべい				
	クロワッサン 牛乳				
18 /土	ごはん キーマ 南瓜の味噌汁 バナナ	米／なたね油／三温糖／ かたくり粉／ごま／ハーブ ドビスケット／クロワッ サン	鶏肉／油揚げ／生揚げ／ 牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ ／さやいんげん／キャベツ ／りょくとうもやし／西洋かぼ ちゃ／バナナ	牛乳（幼・乳） ピスケット
	牛乳（幼・乳） ウエハース				
	牛乳（幼・乳） ウエハース				
20 /月	ごはん 鮭の西京焼き じゃが芋のきんぴら めりの草とコーンの磯和え 豆腐となめこの味噌汁 ショーシーフルーツ	米／三温糖／じゃがいも ／なたね油／ごま油／ コーン／ウエハース／フ ランスパン／マーガリン／ グラニュー糖	さわら／焼きのり(さざ みのり)／木綿豆腐／牛 乳	しょうが／ごぼう／にんじ ん／さやいんげん／ぼうれんそ う／りょくとうもやし／玉葱 ／小ねぎ／なめこ／オレンジ	かかトースト 牛乳
	牛乳（幼・乳） ウエハース				
	ミートライス 牛乳（乳児）				
21 /火	山菜うどん 納豆とじゃこの天ぷら キーマの磯和え 豆腐となめこの味噌汁 ショーシーフルーツ	うどん(ゆで)／なたね油 ／納豆とじゃこの天ぷら ／キーマと味噌の磯和え ／豆腐となめこの味噌汁 ／バナナ	鶏肉／油揚げ／ちりめん ／薄力粉／ごま油／ハーブ ドビスケット／牛乳	にんじん／はくさい／ほんし めじ／えのき／木綿豆腐／牛 乳	ミートライス 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） ウエハース				
	牛乳（幼・乳） 干し芋				
22 /水	ごはん・しそひじきふりか シユウマイ 麸チャンブルー もずくスープ 清見オレンジ	米／三温糖／ごま／かた くり粉／ごま油／しゅう まいの皮／なたね油／燒 きの(草)／干し芋／ヒ スクレット	ひじき／豚ひき肉／もず く(塩蔵、塩抜き)／木綿豆 腐／牛乳／プロセスチ ーズ	ゆかり／玉葱／キャベツ ／しょが／にんじん／りょ くとうもやし／にら／こまつな ／オレンジ	ピスケット 牛乳（乳児）
	牛乳（幼・乳） 干し芋				
	牛乳（幼・乳） 干し芋				
23 /木	ツナサンド ミニウインナー<sup				