



～太陽の子保育園～
2023年4月1日

4月号

畠のチューリップが咲き、桜が満開、春本番です。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。

<今月の予定>

- ・5日：味噌づくり（らいあん組）
- ・14日：ミニ遠足（くま、らいあん）
※園でお弁当を用意します
- ・28日：お誕生日会

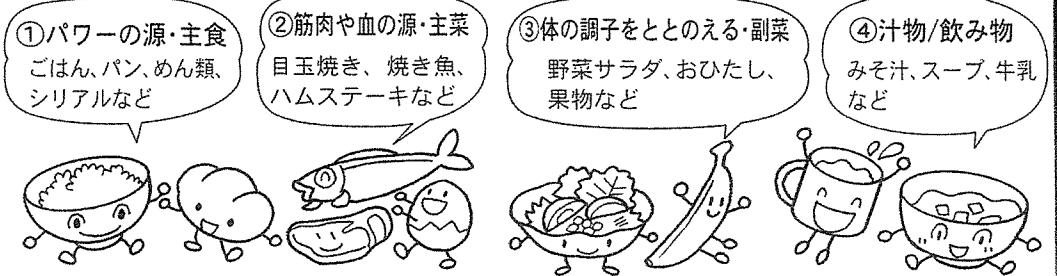
朝ごはんを食べて登園しましょう

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！



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。

朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、体が元気に動き、頭の動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！

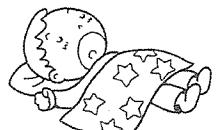
規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。生活のリズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」「おいしくごはんを食べていつもグー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり寝てグー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

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・ミニ調理★

☆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。これから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。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。

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

★その他、行事食等★

☆毎月のお誕生日会、季節ごとの行事食や伝統食、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。

☆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）

☆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。

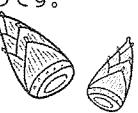
☆リクエストメニューを取り入れています。



<旬の献立より>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、かぶやきやべつ、新人参や玉葱、新じゃが芋も登場、春に美味しいになります。

たけのこごはん

春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水煮だけのことは、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。



<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、旬にともなって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（とく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回以上食べいただき異常がないことをご確認いただいてから園での提供となります。毎月配布する給食によりの献立表をご覧になり、月ごとに提供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、相談、対応します。

～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（ハツカム、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。

←食材確認の追加があります

「ゼラチン」

今年度より、しばらくの間「卵不使用のマヨネーズ」（商品名：卵を使わないベタブルネーズ）を使用しますが、特定原材料にある「ゼラチン」が添加されています。添加されているものは、コラーゲンペプチド（ゼラチン）で、魚由来のゼラチンです。昨年度まで、保育園での特定原材料の確認にはなかった「ゼラチン」ですが、魚由来とのことで、うさぎ組さんは以降のご家庭（新入園児は食材確認表で確認）への確認はせず提供する予定です。ちなみに、ゼラチンを添加している食材は、この「卵を使わないベタブルネーズ」のみとなります。

「牛肉」

牛肉そのものの提供はありませんが、デミグラスソースに「ビーフエキス」が入ったものを使用する予定です。

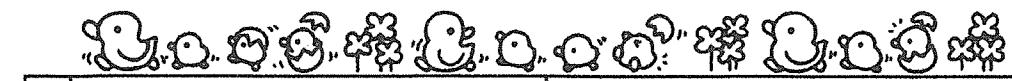
2023年4月

予定献立表

太陽の子保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ 3時おやつ | |
|-------------------|--|----------------------------------|---|---|---|--|
| | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 01 一 土 | あんかけチャーハン ピーフンサラダ アーサ汁 清見オレンジ | 米、ピーフン、片栗粉、ごま油、なたね油、ピスケット、クロワッサン | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ハム | きよみ、もやし、玉葱、人参、きゅうり、チングンサイ、だけのこ、とうもろこし、干し椎茸、あおさ、しょうが | 牛乳(幼・乳) ピスケット クロワッサン 牛乳 | |
| 03 一 月 一 | 雑穀ごはん めだいのくわ焼き 月 鶏とだけのこの煮物 野菜のおひたし | お芋の味噌汁 あまなつ | 米、さつまいも、薄力粉、三温糖、押麦、きび、あわ、なたね油、無塩バター、粉葛、せんべい | めだい、鶏肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ、卵、かつお節、牛乳 | なつみかん、だけのこ、はくさい、こまつな、玉葱、人参、かぼちゃ、葉ねぎ、ねぎ、さやえんどう、しょうが | 牛乳(幼・乳) セんべい かぼちゃドーナツ 牛乳(乳児) |
| 04 火 一 | カレークリームライス ゆずごまサラダ わかめスープ いちご | | 米、じゃがいも、強力粉、押麦、なたね油、薄力粉、無塩バター、ピスケット | 牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーク、脱脂粉乳 | 玉葱、いちこ、人参、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、みずな、ゆず果実、こま、ひじき、カットわかめ | 牛乳(幼・乳) ピスケット じゃが芋ポンデケーション 牛乳(乳児) |
| 05 水 一 | 食パン(いちごジャム&豆乳マーガリン) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 春雨スープ | バナナ | 食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、春雨、豆乳マーガリン、片栗粉、三温糖、菜種油、ごま油、米ポー | 木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、味噌、油揚げ、牛乳 | バナナ、みかん缶、人参、ねぎ、チングンサイ、玉葱、きゅうり、いちごジャム、低糖度、切干大根、ひじき、干し椎茸、しょうが | 牛乳(幼・乳) 米ポー ^ル 切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児) |
| 06 木 一 | ごはん・ごぼうのふりかけ りんご カレイの野菜揚げ 野菜炒め 小松菜の味噌汁 | | 米、薄力粉、なたね油、三温糖、ごま油、クラッカー、ピスケット | ヨーグルト(無糖)、かれい、生揚げ、豚肉、味噌 | りんご、玉葱、キャベツ、ごぼう、こまつな、人参、にら、こま、しょうが | 牛乳(幼・乳) クラッカー ピスケット ヨーグルト |
| 07 金 一 | 桜おこわ 鶏肉のみぞ焼き さつまいものレモン煮 磯和え(ほうれん草・コソ) | 豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ | さつまいも、米、フランパン、もち米、三温糖、豆乳マーガリン、ごま油、食パン、せんべい | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、味噌 | オレンジ、ほうれんそう、玉葱、えのきだけ、人参、とうもろこし、みづは、レモン果汁、きざみのり、こんぶ(だし用) | 牛乳(幼・乳) セんべい カリカリトースト 牛乳 |
| 08 土 一 | ケチャップライス グリーンサラダ 白菜スープ 一 バナナ | | 米、押麦、なたね油、せんべい、ほんこめ葉子 | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン | バナナ、玉葱、はくさい、人参、レタス、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン | 牛乳(幼・乳) セんべい ほんこめ葉子 チーズ 牛乳 |
| 10 月 一 | ごはん 鮭の塩焼き いそ煮 のらぼう菜のごママヨ和え | なめこの味噌汁 ジューシーフルーツ | 米、三温糖、マヨネーズ、なたね油、ピスケット、あられ | 牛乳、さけ、木綿豆腐、味噌、焼ちくわ、油揚げ | グレーブフルーツ、りんご天然果汁、のらぼう菜、こまつな、りんご、玉葱、なめこ、人参、いんげん、葉ねぎ、アーティチョーク、ひじき、こま、干し椎茸 | 牛乳(幼・乳) ピスケット りんごゼリー 揚げあられ 牛乳 |
| 11 火 一 | ツナサンド 春野菜サラダ(人参ドレッシング) 豆乳クリームシチュー 一 バナナ | | コッペパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、なたね油、押麦、米粉、ごま油、せんべい | 豆乳、豚肉、ツナ水煮缶、納豆、鶏ひき肉、豆乳生クリーム | みかん天然果汁、バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、スナップえんどう、しめじ、ねぎ、にんにく | 牛乳(幼・乳) セんべい 納豆チャーハン みかんジュース |
| 12 水 一 | ピースごはん(わかめ入り) 松風焼き うどと蒟蒻のきんぴら きゅうりのゆかり和え | 清見オレンジ | 米、じゃがいも、パン粉、三温糖、片栗粉、焼き麸、ごま油、クラッカー | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、味噌 | きよみ、きゅうり、玉葱、うど、板こんにゃく、人参、ほうれんそう、ねぎ、グリンピース、にら、こま、干し椎茸、こんぶ(だし用)、あおのり | 牛乳(幼・乳) クラッcker 新じゃがポテト 牛乳 |
| 13 木 一 | やきそば れんこんサラダ 水菜のスープ りんご | | 蒸し中華麺、マヨネーズ、なたね油、せんべい | 木綿豆腐、豚肉、チーズ、牛乳 | りんご、玉葱、れんこん、もしや、キャベツ、人参、ブロッコリー、みずな、ピーマン、こま、あおのり | 牛乳(幼・乳) セんべい せんべい チーズ 牛乳(乳児) |
| 14 金 一 | 菜の花ごはん めかじきの竜田揚げ 煮豆(金時豆) 塩昆布和え | かぼちゃと生揚げの味噌汁 いちご | 米、ぶどうパン、三温糖、片栗粉、干し芋 | 牛乳、かじき、生揚げ、いんげんまめ(乾)、味噌 | いちご、きゅうり、かぼちゃ、玉葱、コーン、なばな、こまつな、人参、塩こんぶ、しょうが | 飲むヨーグルト 干し芋 ぶどうパン 牛乳 |

※献立は、材料の都合により変更する場合があります



| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ 3時おやつ | | |
|-------------------|---|---------------|--|---|---|--|---|
| | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 15 一 土 | 海南チキンライス ジャーマンポテト チングン菜のスープ オレンジ | | 牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ | 米、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油、なたね油、ピスケット、せんべい | オレンジ、トマト、玉葱、ねぎ、チングンサイ、きゅうり、赤ビーマン、ピーマン、すりごま、にんにく、しょうが、カットわかめ、ゼリー | 牛乳(幼・乳) センべい ピスケット ミニゼリー 牛乳 | |
| 17 一 月 一 | ごはん(ラップおにぎり) ぶりの生姜焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし | あまなつ | 大根と油揚げの味噌汁 ぶり、ヨーグルト、味噌、油揚げ、牛乳、かつお節 | 米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、なたね油、ごま油、米ポー ^ル | なつみかん、はくさい、だいこん、りんご、こまつな、人参、玉葱、ごぼう、いんげん、焼きのり、レモン果汁、しょうが | 牛乳(幼・乳) 米ポー ^ル りんごヨーグルトパンケーキ 牛乳(乳児) | |
| 18 火 一 | ロールパン 鶏肉の変わり焼き アスパラ入り野菜ソテー ひじきのスープ | | ジューシーフルーツ 鶏肉、木綿豆腐、ベーコン | ロールパン、米、マッシュポテト、マヨネーズ、なたね油、せんべい | グレーブフルーツ、キャベツ、人参、玉葱、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、ごま、ひじき、にんにく | 牛乳(幼・乳) センべい おにぎり(人参ご飯) 麦茶 | |
| 19 水 一 | 麻婆ライス 春雨サラダ かぶとえのきのスープ バナナ | | カブトエのきのスープ 木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ハム、きな粉、味噌、牛乳 | 米、マカロニ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖、ビスケット | バナナ、玉葱、人参、ねぎ、かぶ、きゅうり、えのきだけ、にら、かぶ、葉、干し椎茸、しょうが、にんにく | 牛乳(幼・乳) ピスケット マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児) | |
| 20 木 一 | 山菜うどん ちくわの醤油揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え いちご | | 牛乳、焼ちくわ、豚肉、油揚げ、味噌 | 牛乳、焼ちくわ、豚肉、油揚げ、味噌 | いちご、はくさい、きゅうり、人参、しめじ、こまつな、せんまい、生わらび、ねぎ、えのきだけ、生わかめ、こんぶ、すりごま、粉かんてん、あおのり | 牛乳(幼・乳) センべい 芋ようかん カミカミ昆布(2歳児~) 牛乳 | |
| 21 金 一 | 鶏そぼろ丼 なばなともやしのナムル けんちん汁 清見オレンジ | | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ 米、フランパン、さといも、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉、コッペパン、クラッcker | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ | きよみ、もやし、人参、だいこん、なばな、コーン、ブルーベリージャム、いんげん、ごぼう、葉ねぎ、ごま、きざみのり、しょうが | 牛乳(幼・乳) クラッcker ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳(幼・乳) | |
| 22 土 一 | ジューシー ^ー 魅ちゃんブルー ^ー プロッコリーのスープ バナナ | | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズドック、油揚げ | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズドック、油揚げ | バナナ、玉葱、人参、綠豆もやし、にら、プロッコリー、刻みこんぶ、干し椎茸 | 牛乳(幼・乳) センべい チーズドッグ 牛乳 | |
| 24 月 一 | だけのこごはん 餚の西京焼き 肉じゃが 野菜のごま和え | あまなつ | わかめと豆腐の味噌汁 牛乳 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、牛乳 | じやがいも、米、もち米、三温糖、なたね油、せんべい、ビスケット | りんご、玉葱、キャベツ、ごぼう、こまつな、人参、にら、こま、しょうが、ぶどうジュース、寒天 | 牛乳(幼・乳) ピスケット ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児) |
| 25 火 一 | スパゲティミートソース カミカミサラダ 春野菜スープ バナナ | | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズドック、油揚げ | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、チーズドック、油揚げ | スパゲティ、米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、せんべい | 豚肉、バナナ、人参、キャベツ、トマト水煮、きゅうり、だいこん、なばな、コーン、ブルーベリージャム、いんげん、ごぼう、葉ねぎ、ごま、きざみのり、しょうが、にんにく | 牛乳(幼・乳) センべい カルシウムごはん 牛乳(乳児) |
| 26 水 一 | ごはん つくねの照り焼き ごぼうスティック煮 梅おかか和え | | 牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆乳、味噌、かつお節 | 牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆乳、味噌、かつお節 | さわら、木綿豆腐、豚肉、味噌、牛乳 | りんご、玉葱、キャベツ、ごぼう、こまつな、人参、にら、こま、しょうが、ぶどうジュース、寒天 | 牛乳(幼・乳) ピスケット ぶどうゼリー せんべい 牛乳(乳児) |
| 27 木 一 | 胚芽パン 白身魚フライ アップルドレッシングサラダ ワンタンスープ | オレンジ | 牛乳、たら、豚ひき肉、豆乳 | 牛乳、たら、豚ひき肉、豆乳 | 胚芽パン、ピーフン、パン粉、ワンタンの皮、薄力粉、なたね油、ごま油、干芋 | オレンジ、人参、キャベツ、プロッコリー、ナシーレタス、チングンサイ、玉葱、もやし、ねぎ、りんご、葉ねぎ、レモン果汁、しょうが、干し椎茸 | 牛乳(幼・乳) 干し芋 焼きピーフン 牛乳 |
| 28 金 一 | こいのぼりカレー ボテトサラダ ABCマカロニ野菜スープ いちご | | 牛乳、豆乳、ベーコン、サラダちゃんわ、豆乳ビザチーズ | 牛乳、たら、豚ひき肉、豆乳 | 米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、なたね油、マカロニ、薄力粉、三温糖、米ポー ^ル | りんごジュース、玉ねぎ、人参、いちご、りんご、トマト、アスパラガス、きゅうり、エリンギ、りんご、キャベツ、干し椎茸、干し椎茸 | 牛乳(幼・乳) 米ポー ^ル 柏餅 りんごCaジュース |

<4月平均摂取量 *乳児517kcal・たんぱく質21.3g *幼児/567kcal・たんぱく質23.4g>

