



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	かぼちゃサンドフライ ポイルキャベツ トマト ワントンスープ	ワントンの皮、油、米	脱脂粉乳、豚肉、か ぼちゃサンドフライ	トマト、キャベツ、もも缶、もやし、た まねぎ、にんじん、ねぎ	ミルク ももかん
2	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ツナいりオムレツ ブロッコリーとちくわのサラダ いなかじる	さといも、油、砂糖、 米	卵、脱脂粉乳、ツナ 缶、ちくわ、みそ、煮 干し	ブロッコリー、だいこん、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごぼう、 いんげん、レモン	ミルク ブリッツ
3	木	ぎゅうにゅう えびせんべい おこさませんべい (りすぐみ)	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	焼きそばめん、油、食 パン	脱脂粉乳、豚肉	キャベツ、もやし、ブロッコリー、た まねぎ、こまつな、にんじん、ピーマ ン	ミルク いちごゼリー(Ca入り)
4	金	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	ごはん	さばのみそに はりはりあえ トマト みそしる	ふ、バター、砂糖、米	さば、牛乳、豆腐、み そ、にぼし	トマト、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、え のきたけ、にんじん、こまつな、切り 干しだいこん、わかめ	ぎゅうにゅう ふのラスク
5	土			入園式				
6	日							
7	月	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さかなのたつたあげ あまずあえ はるさめスープ	はるさめ、油、片栗 粉、砂糖、米	魚、脱脂粉乳、かま ぼこ	もやし、キャベツ、パイン缶、きゅう り、えのきたけ、ねぎ、にんじん、し いたけ、ごま、しょうが	ミルク カルシウムせんべい カルシウムしおせんべい (りすぐみ)
8	火	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	しんじゃがうまに マカロニサラダ ポイルキャベツ	じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、砂 糖、米	卵、シヨア	たまねぎ、キャベツ、こんにやく、に んじん、いんげん、コーン缶、きゅう り	シヨア サラダおかき
9	水	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	とりにくのてりやき ブロッコリー トマト たまごスープ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、卵	トマト、ブロッコリー、もも缶、たま ねぎ、もやし、にら、にんじん、しょう が	ぎゅうにゅう てづくりプリン
10	木	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	ごもくうどん キャベツのしらすあえ にくだんご	うどん、砂糖、食パン	肉団子、鶏肉、ミル ク、卵、しらす干し、 かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、ねぎ、こんぶ、干 しいたけ	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう カルシウムしおせんべい (りすぐみ)
11	金	ぎゅうにゅう バームクーヘン	ごはん	はるやさいのがんもどき スティックきゅうり トマト みそしる	ながいも、油、米	脱脂粉乳、豆腐、しらす 干し、卵、みそ、に ぼし	バナナ、トマト、だいこん、きゅうり、 にんじん、キャベツ、えのきたけ、ね ぎ、いんげん、ひじき	ミルク バナナ
12	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	パン	ほうチーズ、牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
13	日							
14	月	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	おやこオムレツ ひじきに みそしる トマト	さつまいも、油、砂 糖、米	卵、豆腐、脱脂粉乳、 鶏肉、さつま揚げ、ち くわ、みそ、にぼし	トマト、にんじん、ミックスベジタ ブル、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、い んげん、ひじき	ミルク てつりクッキー
15	火	ぎゅうにゅう しろいふうせん	パン	ちゃんぽんラーメン きりぼしあえ ぎょうざ	中華めん、油、砂糖、 ごま油、パン	ヨーグルト、豚肉、し らす干し、ぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にん じん、もやし、切り干しだいこん	ヨーグルト おととと
16	水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい カルシウムしおせんべい (りすぐみ)	ごはん	アスパラのクリームに こまつなのおかかあえ ポイルウインナー	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、ウインナー、豚 肉、かにかまぼこ、か つお節	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ア スパラガス、にんじん、コーン缶	ぎゅうにゅう オレンジ

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
アレルギーフリーのひ								
17	木	どうにゅう バナナ	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー トマト ポテトスープ	じゃがいも、油、米、 片栗粉	豚肉、どうにゅう	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、 コーン缶、にんじん	どうにゅう じゃがいももち
18	金	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	やさやかな コーンいりおひたし にまめ みそしる	じゃがいも、砂糖、米	魚、絹揚げ、きんと きまめ、みそ、にぼ し、牛乳	だいこん、もやし、ほうれんそう、に んじん、ねぎ、コーン、えのきたけ、 あおのり	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
19	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	まんがソーセージ、 牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
20	日							
21	月	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリー みそしる	油、米	豚肉、脱脂粉乳、豆 腐、みそ、にぼし	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、 ピーマン、えのきたけ、しょうが、わ かめ	ミルク クッキー
22	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	さかなのムニエル かふうあえ トマト りゅうぐうじる	そうめん、油、小麦 粉、バター、砂糖、米	脱脂粉乳、魚、豆腐、 卵、かまぼこ、にぼし	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、にんじん、干しい たけ	ミルク バナナ
23	水	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	たけのこごはん とりのからあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	米、油、片栗粉	鶏肉、豆腐、薄揚げ、 卵、かつお節	りんご、たけのこ、トマト、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、えのきた け、しいたけ、こんぶ、しょうが	りんごジュース ケーキ
24	木	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	ツナポリタン ゆでスナッペンどう コンソメスープ	ホットケーキ粉、スパ ゲティ、じゃがいも、 油、食パン	牛乳、ツナ缶、卵、き な粉	たまねぎ、もやし、にんじん、スナッ プえんどう、ピーマン、干しぶどう	ぎゅうにゅう きなこむしぼん
25	金	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ スモールパイン	さといも、砂糖、米	鶏肉、牛乳、さつま 揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、 れんこん、パイン缶、ごぼう、いんげ ん、ごま、こんぶ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい カルシウムしおせんべい (りすぐみ)
26	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	パン	ほうチーズ、牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
27	日							
28	月	ぎゅうにゅう ほうチーズ	ごはん	ポークカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	脱脂粉乳、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、福神 漬、グリーンピース、ミックスフルー ツ缶	ミルク ビスコ
29	火	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	まんがソーセージ、 牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
30	水	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのパンこやき キャベツとほうれんそうのいそあえ すましじる	パン粉、油、砂糖、米	脱脂粉乳、魚、かつ お節、粉チーズ	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、こんぶ、の り、パセリ	ミルク オレンジ

大切な食事の いただきます・ごちそうさま
あいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



4月 給食だより

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい！」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

★安全な給食づくりのために

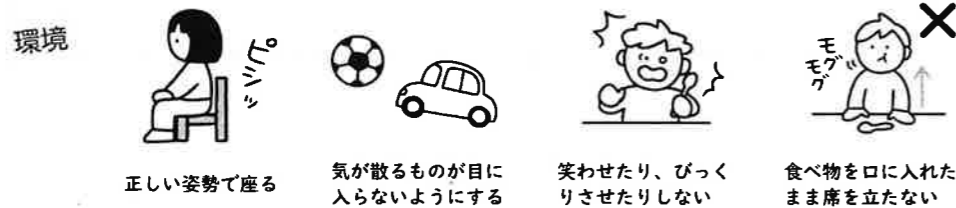
・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。



・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

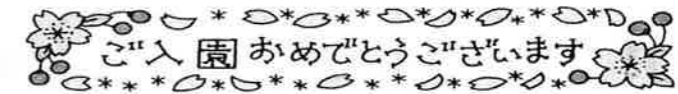


★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。



★おいしい！と感じるために



①「食べるきっかけ」を大切に

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。食べ物を身近に感じられる体験は大切です。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

②「食べる意欲」を育てる働きかけ

友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。

③空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。



④五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

味覚



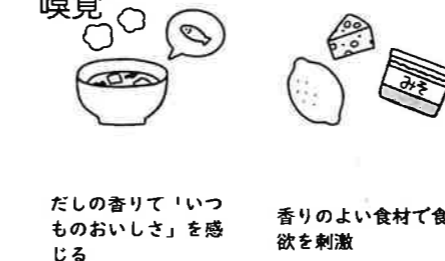
視覚



聴覚



嗅覚



触覚

