



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい友達との出会いや、保育園生活への期待に胸をときめかせていることでしょう。さて、保育園給食では、子どもたちの健やかな成長を願い、家庭の味や季節感を取り入れた献立を作っています。安心・安全で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

保育園の食事を紹介します

★今月の目標★
保育園での
食事に慣れましょう

保育園では、昼食とおやつで成長に必要な栄養をとるとともに、まわりの子どもたちと一緒に食事をする事で、食べる楽しみを感じたり、食事のマナーを身につけたりします。また、年齢に応じて食事の準備をすることは、達成感を感じ自分への自信につながる経験となります。ぜひご家庭でもお子さんに保育園での食事の様子を聞いてみてください。

食事内容



0歳児

お子さん一人一人の発育に合わせてミルクや離乳食を提供します。

1～2歳児

主食・副食・おやつ（午前・午後）を提供します。



3～5歳児

主食・副食・おやつ（午後）を提供します。

離乳食



ご家庭と連携しながら、お子さんに合わせた食品の種類、形態、量で無理なく進めていきます。

食物アレルギー



医師が記載した「保育所等におけるアレルギー疾患生活管理指導表」に基づき、原因食物を完全除去した食事（代替食・除去食）を提供します。

食物アレルギーを有する場合や、ご心配なことがあれば保育園へご相談ください。

献立

お子さんの発育・発達状況にあった適切なエネルギーや栄養素の量になるよう、また、食に関する興味や体験が広がるように献立を作っています。

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、0～2歳児では約50%、3～5歳児では約40%を目安に、食事とおやつを提供しています。



入園・進級祝いや、こどもの日、クリスマスや節分等の行事を献立に取り入れています。

月に数回、変わりごはんを献立に取り入れています。

食育の日

食事を楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、「食を営む力」を養うことを目標とし、毎月19日を食育の日としています。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。日本各地の郷土料理を昼食のメニューに取り入れます。

4月は福岡県の『かしわめし』を取り入れています。



<献立紹介>

とうもろこしごはん～4人分～

(材料)

・米	2合	・コーン缶	170g
・水	400cc	・みりん	小さじ4
・にんじん	25g	・みそ	小さじ4

- ① 米は洗米後、水を入れて30分～1時間浸す。
- ② にんじんは1cm程度の角切りにする。
- ③ コーン缶は水をきっておく。
- ④ ①にみりとみそを入れて混ぜ、②と③を入れて炊く。

4月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンの
お買い物にいきます。給食時に、その買ったパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	土		野菜家族	お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
3	月	進級式	パンキンせんべい	牛乳	ごはん		鶏肉の塩こうじ焼き・ブロッコリーひたし・五目みそ汁	カルシウム塩せんべい		牛乳
4	火		のりものビスケット	牛乳	ごはん		厚揚げチャンプルー・蒸しかまぼこ・豆苗のナムル	巨峰ゼリー		お茶
5	水		おこめリング	牛乳	わかめごはん		だし巻卵・小松菜ひたし・トマト・ひじき炒め煮	コーンのおほしさま		豆乳飲料
6	木		1才からのかっぱ	牛乳	食パン		豚肉の南蛮漬け・チンゲンサイ・豆乳スープ	きなこもち		牛乳
7	金		にんじんせんべい	牛乳		食パン	和風スパゲティ・鮭のマスタード焼き・ほうれんそうひたし・ミニパン缶	たべっこおやさい		牛乳
8	土	入園式	お子様せんべい	お茶			食パン・ブルーベリージャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
10	月	一号認定児始業 避難消火訓練	えだまめビスケット	牛乳	ごはん		牛肉とアスパラのしょうゆ炒め・ゆでキャベツ・じゃがいものつや煮	ぱりんこ		牛乳
11	火	交通安全指導	白い風船	牛乳	ごはん		麻婆豆腐・ちくわの照り煮・きゅうりの酢の物	フルーツポンチ		お茶
12	水		かぼちゃせんべい	牛乳	ともろこしごはん		メンチカツ・ドレッシングサラダ・麩のすまし汁・お祝いいちごゼリー	ぷくじゃが		牛乳
13	木		ミレービスケット	牛乳	食パン		魚のレモンみそ焼き・ブロッコリーのごまだれ・野菜スープ	チョイス		牛乳
14	金		やわらかえびせんべい	牛乳	ごはん		照り焼きミートボール・大根サラダ・高野豆腐含煮	こめせんべい	こぶ柿	牛乳
15	土		小魚家族	お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	みかんタルト		りんごジュース
17	月		チーズスティック	牛乳	食パン		ムニエル・コーンと和え・かぼちゃのベーコン煮	ぼたぼた焼き		牛乳
18	火	保育体験	かぼちゃポーロ	牛乳	ごはん		豚肉の生姜焼き・ゆかり和え・切干大根含煮	冷凍りんご		お茶
19	水	身体計測	まあるいクラッカー	牛乳	かしわ飯		野菜シューマイ・甘酢和え・豆腐のみそ汁	ヨーグルト		お茶
20	木	自然体験(立少) (Aクラス)	ビスコ	牛乳	ごはん		鶏肉の磯部揚げ・水菜のごまだれ・トマト・炒り豆腐	アンパンマンソフトせんべい		充実野菜
21	金		おやさいスナック (ほうれん草)	牛乳	きつねうどん		鮭の塩焼き・もやししょうゆ和え	源氏パイ		牛乳
22	土		ハイハイ	お茶			食パン・りんごジャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	プリンタルト		グレープジュース
24	月	保育体験	ソースせんべい	牛乳	ごはん		ツナ入りオムレツ・ブロッコリーサラダ・トマト・肉じゃが	クラッカー		ココアミルク
25	火		鮎ぼうろ	牛乳	ごはん		鶏肉の甘酢炒め・即席漬・煮しめ	ハッピーターン		きになる野菜
26	水	内科検診	さくふわせんべい	牛乳	カレーライス		福神漬・華風和え・バナナ	麩のラスク		牛乳
27	木		ウエハース	牛乳	食パン		豆腐バーグ・白菜のおかか和え・コーンクリームスープ	星たべよ		牛乳
28	金	保育体験	ふんわりコーン	牛乳	ごはん		魚のカラフルソースかけ・和風粉ふきいも・なめこのみそ汁	ももタルト		牛乳