



ご入園、ご進級おめでとうございます。

保育園では、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給食を作っています。安心・安全で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

保育園の食事を紹介します。
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。

★今月の目標★

保育園での食事に慣れましょう

食事内容

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食事を提供しています。

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。
- ・離乳食は、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。

1～2歳児

- ・主食、副食、おやつ(午前・午後)を提供します。
- ・1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、約50%を目安に提供します。

3～5歳児

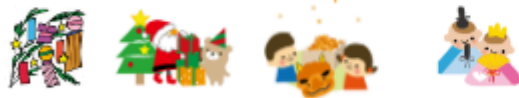
- ・主食、副食、おやつ(午後)を提供します。
- ・1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、約40%を目安に提供します。

献立

お子さんの食に関する興味や体験が広がるよう献立を作成しています。

行事の献立

七夕、クリスマス、節分、ひなまつり等の行事を献立に取り入れています。



食育の日

毎月19日を「食育の日」とし、テーマに合った献立を提供しています。

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月は兵庫県の『じゃぶ』を提供します。



毎月「食育だより」にて提供する郷土料理と都道府県の特産品を、お子さんへ紹介しています。



食育活動

保育園では、周りの子どもたちと一緒に食事をすることで、楽しく食べる体験を積み重ねたり、食への関心を育んだりすることで、「食を営む力」の基礎を培うことを目標としています。

活動例

- ・献立の玄関掲示
- ・当日の給食展示
- ・夏野菜の栽培
- ・クッキング

< 献立紹介 > コーンとえ～4人分～

(材料)

- ・ほうれん草 : 2/3束
- ・コーン缶 : 40g
- ・しょうゆ : 小さじ1
- ・みりん : 小さじ1/2

コーン缶を使った人気の和え物です。



- ① ほうれん草は茹でて水にさらす。
- ② ①の水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③ コーン缶は水をきっておく。
- ④ みりんを煮切り、しょうゆを加えて冷ます。
- ⑤ ②、③を④で和える。

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、その買ってきたパンを食べます。

★…未満児 ●…以上児

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	月	進級式	まあるいクラッカー・牛乳	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・ほうれんそうひたし・豆腐のみそ汁	ぼたぼた焼	牛乳
2	火		にんじんせんべい・牛乳	ごはん	ハンバーグケチャップかけ・即席漬・じゃがいものつや煮	麩のラスク	牛乳
3	水		ミルクせんべい・牛乳	青菜ごはん	ブルコギ・たたき胡瓜・はるさめスープ	巨峰ゼリー	お茶
4	木		ふんわりコーン・牛乳	食パン	鮭のマスタード焼き・ドレッシングサラダ・ポトフ	ぶくじゃが	牛乳
5	金		まがりせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・きゅうりの酢の物・ひじき炒め煮	カルシウムせんべい	牛乳
6	土	入園式	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
8	月	一号認定児始業 避難消火訓練	さくふわせんべい・牛乳	ごはん	だし巻卵・小松菜ひたし・おでん	やわらかおかき	充実野菜
9	火	交通安全指導	たべっこおやさい・牛乳	きつねうどん	豚肉の塩こうじ焼き・水菜のごまだれ	黒糖米粉蒸しパン	牛乳
10	水		ソースせんべい・牛乳	わかめごはん	赤魚の西京焼き・コーン和え・けんちん汁	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
11	木		白い風船・牛乳	食パン	鶏肉の照焼き・大根サラダ・豆乳シチュー	★こめせんべい・●野菜コンソメリング	牛乳
12	金		マンナビスケット・牛乳	ごはん	鮭のカレー揚げ・豆苗のナムル・トマト・わかめスープ	ムーンライト	牛乳
13	土		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
15	月	アッキー体操(A)	いちごジャムのパン・牛乳	ごはん	牛肉とアスパラのしょうゆ炒め・塩きゅうり・かぼちゃのうま煮	星たべよ	ジョアストロベリー
16	火		マリービスケット・牛乳	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・そえ野菜・煮しめ	マカロニのあべかわ	牛乳
17	水	身体計測	かぼちゃせんべい・牛乳	コーンライス	メンチカツ・ブロッコリーひたし・麩のすまし汁	コーンのおほしさま	牛乳
18	木	園外保育(立少) Aクラス	パンキンせんべい・牛乳	食パン	魚の変わりパン粉焼き・マリネサラダ・春キャベツのコンソメ煮	米粉のカップケーキ	牛乳
19	金		ばりんこ・牛乳	ごはん	ちくわの照り煮・チンゲンサイ・鶏肉とごぼうの旨煮	ハッピーターン	牛乳
20	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	りんごタルト	みかんジュース
22	月	個別懇談会(ABC) アッキー体操(B)	おやさいせんべい・牛乳	●食パン	豆乳クリームスパゲティ・野菜シューマイ・ゆでキャベツ	ひとくちしょうゆせんべい	牛乳
23	火		水族館のなかまたち・牛乳	ごはん	蒸しかまぼこ・もやししょうゆ和え・麻婆豆腐	フルーツポンチ	お茶
24	水		クラッカー・牛乳	カレーライス	みつばのツナ和え・バナナ	★鮎ぼうろ・●こぶ柿	牛乳
25	木		おやさいスナック(ほうれん草)・牛乳	👑食パン	オムレツ・ブロッコリーのごまだれ・白菜のクリーム煮	カルシウム塩せんべい	牛乳
26	金		ビスコ・牛乳	ごはん	和風ミートボール・いそ和え・大根のみそ汁	源氏パイ	牛乳
27	土		ハイハイン・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
30	火		ウエハース・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・ゆかり和え・高野豆腐合煮	おこめリング	牛乳