



給食だより

4月号



子どもの食事で大切なことは？

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。今回は、具体的な園の取り組みをご紹介します。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園とで協力して「食を営む力」を育みましょう。

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒を呈するリスクがあります。給食では安全のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけましょう。



安全な食材の購入



衛生的な調理環境の整備



加熱の徹底と温度管理

★必要な栄養素(量)の提供

園では、子どもに必要な栄養を満たした食事を食育の一部として計画的に提供しています。食経験の少ない子どもが無理なく、楽しく食べることができ、必要な栄養も摂取できるように、食材と調理法を選択しながら主食・主菜・副菜をそろえています。特に健康に欠かすことができないビタミンや食物繊維を多く含む「野菜」を積極的に取り入れています。また、将来の生活習慣病に配慮し、「減塩」「減糖」「減脂」を心がけ、健康的な食事ですっかり栄養を摂取することを目指しています。



主食・主菜・副菜をそろえる



減塩・減糖・減脂でおいしく

★成長に合わせた食事の提供

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

<食材の選択・切り方・調理法>

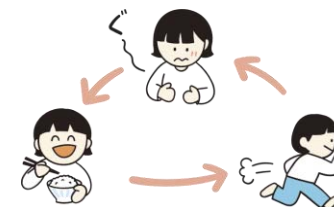
<お箸への移行>



フィンガーグリップ → ペングリップ → お箸

★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。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。



★食べることに挑戦できる環境づくり

動物は、甘味に対しては先天的嗜好を持っていますが、酸味や苦味に対しては、本能で危険なものとして避けようとしします。食経験の少ない子どもが嗜好を獲得するためには「食べてみよう!」と試みることができる環境を整えることが大切です。園では、友達の食べる姿、また会話を通して食べ物への興味関心を育みます。家庭でも、子どもと一緒に「食」を楽しむことが、嗜好の獲得につながります。



友達と一緒に食べる



食事に集中できる環境づくり



個々に合わせた声かけ

★感謝の気持ちを育む体験

自然の恵みとしての食材について、様々な体験を通して意識することを大切にしています。毎日運ばれてくる食材を見たり、触れたり、調理室における調理の様子をうかがい知ったりする経験を通して、食材や調理をする人への感謝の気持ち、生命を大切にしたい気持ちなどを育みます。



食材に注目



食事づくりへの参加

★食文化に出会い・楽しむ

南北に長い日本ならではの「旬の食材」を味わい、食から季節感を感じることができるのが、日本の食事の特徴です。また、園では「ハレの日」には、行事食を食べて、邪気や災厄をはらい、健康長寿を願うという日本特有の食文化に触れながら、人と食事を楽しむ体験を積み重ねます。

給食献立表の活用について

園では、毎月、献立表を配布しています。給食の内容を家庭の食事に活かしていただきながら、子どもの健康を守っていきたくと考えています。

- ☑ 子どもにとって、おいしく食べ進めることができる料理の組み合わせ
- ☑ 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせ
- ☑ 給食で使用されている食材



※ 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起こることがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認してください。

献立表

2022年04月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
01金	ごはん,たらの甘酢あんかけ,みそ汁	牛乳、/ミニレービスケット、/米、/たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、油、水、洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉、/木綿豆腐、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、ごまドーナツ	422 17.2 12.5 2.5	18月	ごはん,さけのミニエール,粉ふき芋,人参の甘煮,野菜スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/さけ、食塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおりの、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、りんごのコンポート	376 16.4 8.3 2.4
02土	ピビンバ,ポテトサラダ,洋風わかめスープ	牛乳、/ビスコ、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	442 14.6 15.3 2.5	19火	食パン,ボーケビーンズ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、/パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、マカロニきな粉	459 19.4 13.1 5.6
04月	ごはん,鮭フライ,キャベツとりんごのサラダ,田舎スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/さけ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、/パセリ粉、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、黒ごま、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、セサミスティック	460 18.3 12.2 2.3	20水	ごはん,豆腐バーグのあんかけ,もやしとピーマンの和え物,みそ汁	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、砂糖、酢、しょうゆ、油、/こまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、大学芋	448 15.3 12.1 3.5
05火	ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,みそ汁,バナナ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、チーズホットケーキ	480 16.9 13.5 3.1	21木	ごはん,自身魚のポテトクリーム焼き,大根サラダ,野菜スープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームチーズ、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、チーズホットケーキ	449 16.7 12.4 2.8
06水	カレーライス,きゅうりと大豆のサラダ,ミルクスープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、バナナヨーグルト	491 16.8 16.5 4.4	22金	ミートスパゲティ,マセドアンサラダ,コンソメスープ,バナナ	牛乳、/おこめリング、/マカロニスパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、納豆ごはん	492 18.1 14.3 4
07木	ごはん,鶏のちゃんちゃん焼き風,ゆかりじゃがいも,すまし汁	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏もも肉、食塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、ほうれんそう蒸しパン	486 19.6 11.4 3.5	23土	ごはん,肉じゃが,みそ汁,オレンジ	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	441 14.7 14.1 2.8
08金	親子丼,かぼちゃサラダ,みそ汁,りんご	牛乳、/おこめリング、/米、鶏もも肉、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、卵、/かぼちゃ、きゅうり、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/キャベツ、にんじん、こまつな、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、ココアクッキー	476 18 13.7 3.6	25月	ごはん,オーロラチキン,野菜スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/鶏もも肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、オレンジ、りんご、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、フルーツヨーグルト	390 16.5 9.5 2
09土	ごはん,とりつくね,人参とブロッコリーの甘煮,みそ汁	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	451 18.5 15.6 2.8	26火	ごはん,さけのパン粉焼き,コールスローサラダ,豆腐スープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/さけ、酒、食塩、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、/パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、ツナパン	441 21 14.6 1.7
11月	鮭の三色丼,大豆のサラダ,野菜スープ,りんご	牛乳、/タマゴボーロ、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、フライドポテト	415 17.4 11.5 4.1	27水	ごはん,タンダーリーチキン,ほうれん草の磯あえ,ちんげんさいのスープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、きなこミルクもち	366 17.2 9.3 2.6
12火	ごはん,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,中華スープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ごま油、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、大豆蒸しパン	518 19.7 16.6 3.6	28木	ごはん,コーン焼き,ほうれん草のソテー,コンソメスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、油、片栗粉、コーン(冷凍)、小麦粉、片栗粉、食塩、油、片栗粉、パセリ粉、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、油、食塩、/木綿豆腐、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、さつまいも、バター、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、粉糖、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、さつまいもとりんごのケーキ	531 16.3 16 3.6
13水	鶏うどん,かぼちゃの甘煮,バナナ	牛乳、/おやさいせんべい、/ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、ブロッコリー、/バナナ、/牛乳、/米、しそふりかけ、ごま、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、ゆかりおにぎり	398 15.1 7 4.4	30土	チャーハン,ほうれん草のごま和え,中華スープ	牛乳、/ビスコ、/米、豚ひき肉、酒、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおりの、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	418 14.6 13.9 3
14木	ごはん,松風焼き,ほうれん草とツナのあえ物,かぼちゃのおすまし	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおりの、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、芋もち	420 16.6 11.6 3.2					
15金	ごはん,納豆ボール,じゃが芋きんぴら,みそ汁	牛乳、/おこめリング、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/さつまいも、小麦粉、水、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、鬼まんじゅう	493 16.7 12.9 3.5					
16土	ごはん,かぼちゃのそぼろあんかけ,ブロッコリーのマヨネーズあえ,みそ汁	牛乳、/ビスコ、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	461 14.6 14.5 4.1		献立や食材は事情により変更する可能性もあります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。			