



ご入所、ご進級おめでとうございます。

保育所では、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。

### ★今月の目標★

## 保育所での食事に慣れましょう

保育所の食事を紹介します。ぜひご家庭でもお子さんに保育所での食事の様子を聞いてみてください。

### 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

- ・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

入所・進級祝いや、七夕、クリスマス等の行事を献立に取り入れています。4月のお祝い献立には『桜かまぼこのすまし汁』『お祝いいちごゼリー』を提供します。



#### 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

保育所では、周りの子どもたちと一緒に食事をする中で、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（未満児まで展示）
- ・夏野菜の栽培（年長児）
- ・給食の食材を三色食品群に色分け（年長児）

### <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 献立★

4月から主食を持参する必要はありません。

◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
				未満児	以上児	飲み物
1	月	たべっこBABY牛乳	しょくパン・ムニエル・こまつなひたし トマト・やさいのスープに	Caせんべい (うま塩味)	Caせんべい (うま塩味)	ぎゅうにゅう
2	火	こめせんべい牛乳	ごはん・とりにくのからあげ もやししょうゆあえ・ぐたくさんみそしる	クラッカー (リッツ)	クラッカー (リッツ)	ぎゅうにゅう
3	水	野菜せん牛乳	あおなごはん・ぶたにくのあまずいため ブロックリー・かぼちゃのみそしる	きよほうゼリー	きよほうゼリー	おちゃ
4	木	アンパンマン ふんわりコーン牛乳	ごはん・さかなのみそやき・そえやさい じゃがいものよしのに	こだいまい せんべい	こだいまい せんべい	ぎゅうにゅう
5	金	パンパンせんべい牛乳	しょくパン・とりにくのおこうじやき キャベツひたし・こうやどうふふくめに	アスパラガス ビスケット	アスパラガス ビスケット	じゅうじつやさい
6	土	ハイハイ牛乳	しょくパン・いちごジャム・ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	おこめリング	おこめリング	りんごジュース
8	月	ミレービスケット牛乳	ごはん・ぶたにくのしょうがやき しおぎゅうり・トマト・にじめ	ソースせんべい	こぶがき	ぎゅうにゅう
9	火	にんじんせんべい牛乳	ごはん・あつあげチヤンプルー ごまちくわ・チンゲンサイひたし	ブルーベリー ゼリー	ブルーベリー ゼリー	おちゃ
10	水	すいぞくかんの なかつたち牛乳	わかめごはん・あかうおのさいきょうやき はくさいづけ・けんちんじる	カルシウムしお せんべい	カルシウムしお せんべい	ぎゅうにゅう
11	木	やわらかおかし (きな粉味)牛乳	スパゲティミートソース・やさいシューマイ とみょうのナムル	こめこの カップケーキ	こめこの カップケーキ	ぎゅうにゅう
12	金	ふんわり野菜せん (ほうれん草)牛乳	ごはん・さかなのカレーあげ・あまずあえ きりぼしだいこんふくめに	かおりせんまい	かおりせんまい	ぎゅうにゅう
13	土	小魚家族牛乳	しょくパン・ブルーベリージャム・ほうチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	しろえびこぼん	しろえびこぼん	オレンジジュース
15	月	やさいコンソメリング牛乳	しょくパン・さかなのマスタードやき だいこんサラダ・トマトこみ	アンパンマンソフト せんべい	アンパンマンソフト せんべい	ぎゅうにゅう
16	火	マンナビスケット牛乳	ごはん・とりにくのおやき・みずなのごまだれ じゃがいものみそしる	ふのラスク	ふのラスク	ぎゅうにゅう
17	水	白い風船 (ミルク)牛乳	とうもろこしごはん・メンチカツ・ほうれんそうナムル さくらかまぼこのすまし汁・お祝いいちごゼリー	ぼたぼたやき	ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう
18	木	やわらかおかし (青のり味)牛乳	しょくパン・ぎゅうにくとアスパラのしょうゆいため スティックぎゅうり・とうふのすましじる	ももタルト	ももタルト	ぎゅうにゅう
19	金	バナナクッキー牛乳	ごはん・たらのレモンみそやき・ゆかりあえ・○じゃぶ	たべっこ おやさい	たべっこ おやさい	ぎゅうにゅう
20	土	野菜ハイハイ牛乳	しょくパン・りんごジャム・かためきチーズ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ハーベスト	ハーベスト	グレープジュース
22	月	ビスコ(ミルク)牛乳	しょくパン・ミーボール・りやきソース チンゲンサイ・とうにゅうランチュウ	やわらかえび せんべい	やわらかえび せんべい	ぎゅうにゅう
23	火	カルシウムせんべい牛乳	ごはん・さかなのフライ・はくさいひたし トマト・たぎあわせ	ヨーグルト	ヨーグルト	おちゃ
24	水	とんがりコーン牛乳	まーぼーどうふどん・マッシュポテト こまつなごまあえ	じゃこせんべい	じゃこせんべい	ぎゅうにゅう
25	木	さくふわせんべい牛乳	ごはん・だしまきたまご・ブロックリーひたし トマト・ひじきいため	カリポテ	カリポテ	やさいせいかつ
26	金	かぼちゃせんべい牛乳	やきそば・むしかまぼこ・コーンあえ あおりんごゼリー	マリービスケット	マリービスケット	ぎゅうにゅう
27	土	おこさませんべい牛乳	しょくパン・みかんジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・きよほうゼリー	ベジたべる	ベジたべる	りんごジュース
30	火	のりもビスケット牛乳	しょくパン・えびシューマイ・いそあえ はるやさいのコンソメに	コーンのおほしさま	コーンのおほしさま	ぎゅうにゅう ジョア ストロベリー