

新年度がスタートしました。今月は、こども園の食事を紹介します。
子どもたちの健やかな成長を願い、安全・安心で、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。

こども園の食事を紹介します

こども園では、昼食とおやつで成長に必要な栄養を摂るとともに、まわりの子どもたちと一緒に食事をする中で、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。

【食事内容】

0歳児
お子さん一人ひとりの発育に合わせて食事(ミルクや離乳食など)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(1号認定児)
主食・副食を提供します。

3~5歳児(2号認定児)
主食・副食・おやつ(午後)を提供します。

【献立】

お子さんの発育・発達にあった適切なエネルギーや栄養素の量になるように献立をたてています。
こども園では、1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、下記の量を目安に食事を提供します。

0~2歳児
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

3~5歳児(1号認定児)
1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、約30%を目安に提供

3~5歳児(2号認定児)
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

【食育】

・さまざまな食材や料理を経験できるように、献立を工夫しています。
・進級祝いや七夕、節分などの行事食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。
・食育の日には、年度のテーマに合った献立を提供します。今年度のテーマは、「日本の味めぐり」です。献立に日本各地の郷土料理を取り入れます。

<献立紹介>

豆腐と鶏肉のうま煮 ~4人分~

兵庫県ではこのような料理を「じゃぶ」といい、郷土料理として親しまれています。

(材料)		
・鶏肉	40g	A
・ごぼう	1本	
・にんじん	1/4本	
・たまねぎ	1/8個	
・木綿豆腐	1/2丁	
	・水	100mL
	・しょうゆ	大さじ1/2
	・砂糖	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・塩	適量

(作り方)

- 鶏肉は2cm角に切り、ごぼうはさがぎにする。にんじんは短冊切り、たまねぎはうす切り、木綿豆腐は一口大に切る。
- 鍋に鶏肉、ごぼう、にんじん、たまねぎを入れ、その上に木綿豆腐をのせ、水を加えて中火で煮る。
- ②に火が通ってきたらAを加えて、全体的に味をなじませる。

入園・進級おめでとうございます!

入園・進級のお祝いとして、『お祝い献立』を実施します。「桜かまぼこのすまし汁」や「お祝いいちごゼリー」などを提供します。

【食育の日】

今月は岐阜県の『鶏ちゃん』を提供します。

★みそ味のたれに漬けた鶏肉とキャベツ、たまねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。



【4月の献立】

★印の日はお弁当箱はいりません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午後おやつ	飲み物
1	火	のりものビスケット・牛乳	ごはん・とりにくのてりやき・はくさいづけ こうやどようふくめに	こだいまい せんべい	こだいまい せんべい	ぎゅうにゅう
2	水	ふんわり野菜せん (ほうれん草)・牛乳	わかめごはん・さかなのおこうじやき・あまずあえ かぼちゃのみそしる	コーンの おほしさま	コーンの おほしさま	じゅうじつ やさい
3	木	こめせんべい・牛乳	ごはん・とりにくのからあげ・ゆかりあえ・けんちんじる	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	おちゃ
4	金	おこさませんべい・牛乳	ごはん・さかなのみそやき・チンゲンサイひたし じゃがいものよしのに・バナナ	アスパラガス ビスケット	アスパラガス ビスケット	ぎゅうにゅう
5	土	ハイハイン・牛乳	★しよくパン・いちごジャム・ぎよにくソーセージ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	たべっこ ベイビー	たべっこ ベイビー	オレンジ ジュース
7	月	えだまめビスケット 牛乳	しよくパン・スパゲティミートソース・さかなのおやき きゅうりのすのもの	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
8	火	かぼちゃせんべい・牛乳	ごはん・とりにくのあまずいため・そえやさい・にしめ	もものタルト	もものタルト	おちゃ
9	水	クラッカー・牛乳	ゆかりごはん・ぶたにくのごまだれやき・ブロッコリー ぐたくさんみそしる	じゃこせんべい	じゃこせんべい	ぎゅうにゅう
10	木	チーズスティック・牛乳	しよくパン・さかなのソースやき ドレッシングサラダ・やさいのスープに	やわらかおかき (あおりのあじ)	やわらかおかき (あおりのあじ)	ぎゅうにゅう
11	金	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん・あかざかなのさいきょうやき こまつなひたし・あつあげチャンプルー	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	土	野菜家族・牛乳	★しよくパン・みかんジャム・ぎよにくソーセージ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ぼたぼたやき	ぼたぼたやき	りんご ジュース
14	月	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	ごはん・さかなのにんじんやき きゃべつのみそあえ・にくじゃが	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
15	火	パンブキンせんべい 牛乳	ごはん・さかなのてりやき・はくさいひたし・マト・みそだき	にんじんケーキ	にんじんケーキ	ぎゅうにゅう
16	水	マンナビスケット・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・おいやしいちごゼリー	かおりせんまい	かおりせんまい	ぎゅうにゅう
17	木	さくふわせんべい・牛乳	ごはん・さかなのマヨネーズやき・いそあえ じゃがいものつやに	ミレービスケット	ミレービスケット	やさい せいかつ
18	金	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん・けいちゃん・スティックきゅうり きりぼしだいこんふくめに	ヨーグルト	ヨーグルト	おちゃ
19	土	おこさませんべい・牛乳	★しよくパン・りんごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	コーンの おほしさま	コーンの おほしさま	グレープ ジュース
21	月	にんじんせんべい・牛乳	ごはん・さかなのカレーあげ ブロッコリーひたし・ごもくみそしる	てつかる ウエハース	てつかる ウエハース	ぎゅうにゅう
22	火	とんがりコーン・牛乳	しよくパン・ミートボールケチャップがらめ チンゲンサイ・とうにゅうシチュー	ソース せんべい	ソース せんべい	ぎゅうにゅう
23	水	野菜入りソフトせんべい 牛乳	あおなごはん・ムニエル・コーンあえ とうふとりにくのうまに	マリービスケット	マリービスケット	ぎゅうにゅう
24	木	うみのおさんぼ・牛乳	しよくパン・やさいシューマイ もやししょうゆあえ・はるやさいのコンソメに	たべっこ ベイビー	たべっこ ベイビー	ぎゅうにゅう
25	金	カルシウムせんべい 牛乳	しよくパン・やきそば・むしちくわ・そくせきづけ・トマト	やわらかおかき (きなこあじ)	やわらかおかき (きなこあじ)	ぎゅうにゅう
26	土	小魚家族・牛乳	★しよくパン・ブルーベリージャム・ぎよにくソーセージ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	じゃこせんべい	じゃこせんべい	ぎゅうにゅう
28	月	ミレーフライ・牛乳	しよくパン・とりにくのますたーどやき・ みずなのごまだれ・ぐたくさんスープ	ぼたぼたやき	ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう
30	水	やわらかえびせんべい 牛乳	★マーボー豆腐・どん・ペイグドポテト・ほうれんそうひたし	ビスコ (ミルク)	ビスコ (ミルク)	ぎゅうにゅう