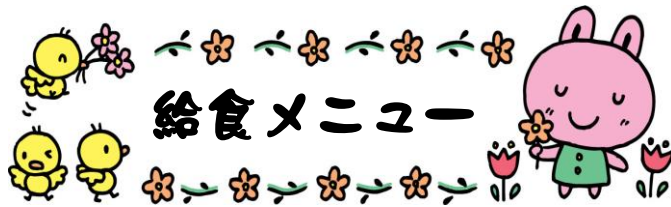


2022/4月



認定こども園どんぐり



日	曜		3時おやつ
1	金	ごはん、厚揚げのそぼろあん、ブロッコリーのごま酢あえ、じゃがいもとえんどうのみそ汁	牛乳、オレンジゼリー、ビスケット
2	土	カレー風味のトマトライス、小松菜のサラダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、じゃこごまおにぎり
3	日		
4	月	ごはん、鮭の西京焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、そうめん汁	牛乳、メロンパン風クッキー
5	火	ごはん、鶏肉の胡麻ソースからめ、パスタサラダ、小松菜とえのきのみそ汁	牛乳、2色かんてん
6	水	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、じゃがいもとのりの中華スープ	牛乳、蒸しまんじゅう
7	木	パン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、野菜スープ	牛乳、豆おにぎり
8	金	ごはん、シュウマイ、きゅうりの華風サラダ、豆腐と卵のスープ	牛乳、にんじんケーキ
9	土	鮭ごまおにぎり、親子うどん、バナナ	牛乳、韓国風おやき
10	日		
11	月	ごはん、白身魚のカレー天ぷら、きゅうりとほろさめのサラダ、豆腐とチンゲン菜のみそ汁	牛乳、バナナのパンケーキ
12	火	しらすごはん、ふんわりつくねのあんかけ、小松菜のおかかあえ、キャベツとにんじんのみそ汁	牛乳、おからドーナツ
13	水	三色どんぶり、豆腐としめじのみそ汁、フルーツカクテル	牛乳、カスタードクリームパン
14	木	牛乳、ジャムパン、ポークビーンズ、ゆで野菜、りんご	麦茶、おやつ雑炊
15	金	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、にんじんとツナの炒め物、じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳、豆乳、ババロア、ビスケット
16	土	親子丼、白菜のごま酢あえ、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
17	日		
18	月	わかめごはん、魚のごま焼き、キャベツとほうれん草の磯和え、豚汁	牛乳、いちごジャムのしっとりケーキ
19	火	ごはん、ひじきの厚焼き卵、きゅうりとささみのサラダ、白菜とえのきのみそ汁	豆乳ココア、プリン
20	水	カレーライス、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳、豆腐団子
21	木	パン、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草としめじのソテー、豆乳スープ	牛乳、赤飯おにぎり
22	金	ごはん、豚肉のしょうが焼き、かぼちゃの甘煮、厚揚げとごぼうのみそ汁	牛乳、クラッカーサンド
23	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、マカロニサラダ、切干大根のみそ汁	牛乳、お好み焼き
24	日		
25	月	ごはん、魚のケチャップあんかけ、ほうれん草サラダ、だいこんとなめこのみそ汁、バナナ	牛乳、ココアプリン
26	火	ごはん、肉じゃが、チンゲン菜の中華和え、豆腐とあげのみそ汁	牛乳、豆乳もち
27	水	昆布おにぎり、とんこつ風ラーメン、フルーツミックス	牛乳、野菜蒸しパン
28	木	パン、チキンソテー、ポテトサラダ、野菜のクリームスープ	牛乳、ひじきチャーハン
29	金	<昭和の日>	
30	土	豚肉のあんかけ丼、切干大根のサラダ、かにかま豆腐汁	牛乳、さつまいも蒸しパン

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

子どもの食事で大切なことは？

乳幼児の食事は、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

入荷日時
記録
温度確認
記録

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

野菜
豊富

主食・主菜・副菜をそろえる

減塩・減糖・減脂でおいしく

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、食に関わる体験がひろがるように工夫しています。

★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、身体を充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きます。



☆ 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、子どもの健康を見守っていきたくと考えています。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初めてアレルギー反応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、症状がでないことを必ず確認してください。午前中に元気に活動するためにも、しっかり朝食を食べて登園してくださいね！