



認定こども園
どんぐり

令和5年4月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(土)	豆乳ココア お菓子 鶏肉の照り焼き丼 きゅうりとかにかまの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 きゅうりとえのきたけのあえもの 豆腐と大根のみそ汁 りんご 牛乳 昆布おにぎり	ミルク 野菜しらすがゆ 豆腐と大根のだし汁 すりりんご	ミルク 野菜しらすがゆ 豆腐のとろとろ すりりんご
2(日)				
3(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜のサラダ 豚汁 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の甘みそ煮 小松菜ともやし煮 野菜のみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚とたまねぎ煮 小松菜ともやしのとろとろ じゃがいものだし汁	ミルク いもがゆ 白身魚のとろとろ煮 にんじんペースト
4(火)	牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみの中華サラダ いもと白菜のみそ汁 牛乳 プリンビスケット	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのあえもの いもと白菜のみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 さつまいものとろとろ 白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し さつまいものとろとろ
5(水)	牛乳 お菓子 三色どんぶりはるさめサラダ 豆腐とえんどうのみそ汁 フルーツミックス 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 三色どんぶりはるさめのあえもの 豆腐とえんどうのみそ汁 フルーツミックス ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 青菜がゆ にんじんときゅうりのとろとろ 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 青菜がゆ にんじんペースト 豆腐のとろとろ すりりんご
6(木)	牛乳 お菓子 パン スパイシーチキン ジャーマンポテト 青菜としめじの豆乳スープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 パン 鶏ささみと野菜煮 コロコロポテト 青菜としめじの豆乳スープ ミルク フルーツヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもとにんじんのとろとろ煮 青菜の豆乳スープ	ミルク ポテトパンがゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草の豆乳煮
7(金)	牛乳 お菓子 わかめごはん 大豆の天ぷら きゅうりの華風サラダ チンゲン菜とだいこんのみそ汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 わかめごはん 大豆と野菜煮 きゅうりともやしのあえもの チンゲン菜とわかめのみそ汁 ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃのとろとろ チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し かぼちゃのとろとろ
8(土)	豆乳ココア お菓子 豚肉のしょうが煮丼 白菜のごま酢あえ ほうれん草とわかめのみそ汁 オレンジ 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のとろとろ丼 白菜のだし煮 ほうれん草とわかめのみそ汁 りんご ミルク にんじんケーキ	ミルク 野菜しらすがゆ ほうれん草と豆腐のだし汁 すりりんご	ミルク 白菜しらすがゆ ほうれん草のとろとろ すりりんご
9(日)				
10(月)	牛乳 お菓子 ごはん 蒸し魚のあんかけ ごぼうとコーンのサラダ 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚と野菜のとろとろ煮 にんじんとコーン煮 豆腐と青菜のみそ汁 ミルクパナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 にんじんと大根煮 豆腐と青菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 小松菜ペースト
11(火)	牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 切干し大根のサラダ 五目みそ汁 牛乳 オレンジゼリー せんべい	ミルク お菓子 ごはん 擬製豆腐 切干し大根のあえもの 野菜のみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とたまねぎのとろとろ じゃがいものだし汁	ミルク いもがゆ 豆腐ペースト 大根のとろとろ
12(水)	牛乳 お菓子 ごはん 肉団子の甘酢あん じゃが芋の干切り炒め のりおにぎり パイン 牛乳 のりおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきだんごのあんかけ じゃが芋の炒め煮 はるさめと卵のスープリんご ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 じゃが芋にんじん煮 チンゲン菜のスープ すりりんご	ミルク 五分がゆ しらすとたまねぎ煮 じゃが芋のとろとろ すりりんご
13(木)	豆乳ココア お菓子 パン さけのムニエル 野菜炒め かぼちゃのクリームスープ 牛乳 とりそぼろおにぎり	ミルク お菓子 パン さけのムニエル 野菜炒め煮 かぼちゃのクリームスープ ミルク とりそぼろおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとたまねぎのとろとろ かぼちゃの豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚のとろとろ煮 かぼちゃの豆乳煮
14(金)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ)チンゲン菜のナムル じゃがいもとのりの中華スープ 牛乳 ジャムクレープ	ミルク お菓子 ごはん 納豆マーボー チンゲン菜のあえもの じゃがいもとのりのスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 納豆と豆腐煮 チンゲン菜ともやし煮 じゃがいもスープ	ミルク いもがゆ 豆腐のとろとろ煮 チンゲン菜ペースト
15(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 キャベツのおかかあえ もやしとにらのみそ汁 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 キャベツのだし煮 もやしのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとほうれん草煮 キャベツのだし煮 もやしのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとほうれん草のペースト キャベツのだし煮
16(日)				
17(月)	牛乳 お菓子 さけの香り丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のゆかりあえ なすとごぼうのみそ汁 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 さけまぜごはん かぼちゃと鶏ひき煮 白菜のだし煮 なすのみそ汁 ミルクおからホットケーキ	ミルク しらすがゆ かぼちゃのとろとろ 白菜のとろとろ チンゲン菜とたまねぎのだし汁	ミルク しらすがゆ かぼちゃペースト 白菜のとろとろ



日付	完了期	後期	中期	初期
18(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め きゅうりといり卵のサラダ 厚揚げとごぼうのみそ汁 オレンジ 牛乳 ココア蒸しケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜ののり煮 きゅうりといり卵のあえもの 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜ののり煮 きゅうりといり卵のあえもの 豆腐と大根のだし汁 すりりんご	ミルク 五分がゆ 白身魚ののり煮 にんじんペースト すりりんご
19(水)	豆乳ココア お菓子 チキンカレー 小松菜とツナのあえもの フルーツヨーグルト 牛乳 蒸しパン	ミルク お菓子 ミルクシチューライス 小松菜とツナのあえもの フルーツヨーグルト ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 小松菜ののり煮 バナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー すりりんご
20(木)	牛乳 お菓子 パン 白身魚のフライ 青菜としめじのソテー チキンスープ いちご 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 パン 白身魚とブロッコリー煮 青菜としめじのソテー 鶏ひきのトマトスープ いちご ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とブロッコリー煮 ほうれん草とにんじん煮 トマトスープ いちご	ミルク パンがゆ 白身魚ののり煮 ブロッコリーのトマト煮 いちご
21(金)	牛乳 塩せんべい たけのこごはん 凍り豆腐のから揚げ 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 鶏そぼろごはん 凍り豆腐と切干大根煮 小松菜とコーンのあえものかぼちゃのみそ汁 ミルク きな粉おはぎ	ミルク にんじんがゆ 豆腐と大根煮 小松菜のだし汁	ミルク にんじんがゆ 豆腐のすり流し かぼちゃののり煮
22(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 鶏つくね ほうれん草のサラダ いもとごぼうのみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 鶏つくね ほうれん草のあえもの いものみそ汁 ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 ほうれん草ののり煮 いものだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 ほうれん草ペースト
23(日)				
24(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ブロッコリーの白あえ はくさいとえのきのすまし汁 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ごはん 白身魚甘みそ焼き ブロッコリーと豆腐のあえもの はくさいとえのきのすまし汁 ミルク スコーン	ミルク 全がゆ 白身魚甘みそ焼き ブロッコリーとにんじん煮 はくさいのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚ののり煮 ブロッコリーペースト
25(火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンのツナあえ 豆腐とだいこんのみそ汁 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきとじゃがいも煮 ほうれん草とコーンのツナあえ 豆腐とだいこんのみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃがいもとにんじん煮 ほうれん草とキャベツ煮 豆腐とだいこんのだし汁	ミルク にんじんがゆ じゃがいもペースト 豆腐だし汁
26(水)	牛乳 お菓子 ちゃんぽんラーメン 焼きポテト バナナ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク お菓子 豆乳野菜うどん 焼きポテト バナナ ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 豆乳野菜うどん バナナ	ミルク 豆乳野菜うどん すりりんご
27(木)	牛乳 お菓子 ジャムサンド チキンと大豆のトマト煮 コールスローサラダ フルーツポンチ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ジャムサンド 鶏ささみと大豆のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツミックス ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 バナナといちご	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 じゃがいもペースト いちご
28(金)	豆乳ココア お菓子 ごはん シュウマイ ビーフン炒め 中華コンスープ 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきのシュウマイ風 ビーフン炒め 卵とコーンのスープ ミルク ヨーグルト ビスケット	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ピーマンとたまねぎ煮 ほうれん草スープ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト
29(土)	<昭和の日>			
30(日)				



給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。



★食べる「きっかけ」を大切に

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

1・繰り返しの体験を増やす

社会心理学者のロバート・ザイアンスは、繰り返して刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことを実験で示しました。これは、まさに「見ればみるほど好きになる」「食べれば食べるほど好きになる」ということです。給食では「見る・触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく食べられる嗜好の獲得をめざしています。

2・慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。保育園では、昆布が入った出汁を使っておいしく食べられるように工夫しています。

★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

★食べやすさへの配慮

1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。また、酸味については「果物の酸味」など利用して無理なく食べられることができるように工夫しています。

2・子どもの租借・嚥下機能に合わせた形態

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発達などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

3・子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用のベースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

4・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。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ます。