

令和6年4月



認定こども園どんぐり

| 日 | 曜 | | 3時おやつ |
|----|---|---|------------------|
| 1 | 月 | ごはん、鮭の竜田揚げ、切干大根のサラダ、豆腐とほうれん草のみそ汁、みかん缶 | 牛乳、バターラスク |
| 2 | 火 | ごはん、厚揚げのそぼろあん、白菜ののりあえ、いもとねぎのみそ汁 | 牛乳、ミニあんまん |
| 3 | 水 | ごはん、ひじきの厚焼き卵、きゅうりとえのきの酢のもの、はるさめと肉団子のスープ、パン缶 | 牛乳、かぼちゃパン |
| 4 | 木 | 鮭とわかめのおにぎり、凍り豆腐のから揚げ、キャベツとほうれん草の磯あえ、豚汁 | 牛乳、もちもちミルクパン |
| 5 | 金 | ごはん、納豆ボール、きゅうりと炒り卵のサラダ、大根とわかめのみそ汁、バナナ | 牛乳、キャロットゼリー |
| 6 | 土 | カレー風味のトマトライス、ブロッコリーのマヨネーズあえ、豆腐とねぎのスープ、オレンジ | 牛乳、マカロニきな粉 |
| 7 | 日 | | |
| 8 | 月 | さばのそぼろごはん、小松菜のごまあえ、野菜たっぷりみそ汁、キウイフルーツ | 牛乳、ココアホットケーキ |
| 9 | 火 | ごはん、豚肉のすき焼き風煮、にんじんしりしり、切干大根のみそ汁 | 牛乳、フルーツ白玉 |
| 10 | 水 | キッズビビンバ、しいたけと豆腐のとろみスープ、フルーツミックス | 牛乳、蒸し芋 |
| 11 | 木 | 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、バナナ | 牛乳、鮭青菜おにぎり |
| 12 | 金 | ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみの中華風サラダ、いもとチンゲン菜のみそ汁 | 豆乳、ココアプリン |
| 13 | 土 | ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、パスタサラダ、こまつな汁 | 牛乳、いちごジャム蒸しパン |
| 14 | 日 | | |
| 15 | 月 | 五目ごはん、たらの磯辺焼き、大根とちくわのごま酢あえ、じゃがいもとたまねぎのみそ汁 | 牛乳、野菜蒸しパン |
| 16 | 火 | ごはん、豚肉のプルコギ、ビーフン炒め、豆腐とたまごのスープ | 牛乳、豆乳かんとん |
| 17 | 水 | チキンカレー、ブロッコリーとトマトのサラダ、フルーツヨーグルト | 豆乳、ココア、にんじんケーキ |
| 18 | 木 | ごはん、豆腐の五目焼き、きんぴらごぼう、大根とあげのみそ汁、キウイフルーツ | 牛乳、フレンチトースト |
| 19 | 金 | ごはん、大豆と揚げじゃがいもの煮もの、はるさめサラダ、チンゲン菜ともやしのみそ汁 | 牛乳、豆腐団子 |
| 20 | 土 | 豚肉のあんかけ丼、大根とツナのサラダ、豆腐と青菜のみそ汁、バナナ | 牛乳、じゃがいもお焼き |
| 21 | 日 | | 牛乳 |
| 22 | 月 | わかめごはん、魚の香り焼き、かぼちゃのごまマヨネーズ、五目みそ汁 | 牛乳、豆乳カスタードクレープ |
| 23 | 火 | ごはん、カレー肉じゃが、チンゲン菜の中華あえ、大根とわかめのみそ汁 | 牛乳、煮豆蒸しパン |
| 24 | 水 | ミルクちゃんぽん、フルーツのゼリーがけ | 豆乳、ココア、スイートパンブキン |
| 25 | 木 | パン、ミートボール、青菜とコーンのソテー、豆乳スープ、オレンジ | 牛乳、昆布チーズおにぎり |
| 26 | 金 | ごはん、白身魚のみそマヨ焼き、野菜炒め、豆腐と小松菜のすまし汁、バナナ | 牛乳、どら焼き |
| 27 | 土 | ごはん、鶏つくね、ほうれん草のサラダ、白菜といものみそ汁 | 牛乳、ジャムサンド |
| 28 | 日 | | |
| 29 | 月 | <昭和の日> | |
| 30 | 火 | ごはん、ごぼうの柳川風煮、ポテトサラダ、大根となめこのみそ汁 | 牛乳、簡単チーズケーキ |

子どもたちの健康を支える「給食」



乳幼児の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

★安全に配慮した給食

◎食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、園のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者
食材の品質管理



職員の
体調管理



調理室での
衛生管理



調理時の
加熱の徹底

◎誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

★心理的・感覚的な要素への働きかけ

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「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と感じられる嗜好の獲得をめざしています。また、「うま味」「風味」の活用として、和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食ではこの「だし」の「うま味」と「風味」を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。

<朝ごはんをしっかり食べてますか？>

朝食は一日の生活のスタートです！朝ごはんを食べると、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガをしまったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友達とたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園してきてくださいね！

◆◆お知らせ◆◆

今年度より、給食で月4日提供してきました主食がパンの日を、月2回に変更します。お米にはエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれます。パンに含まれる塩分もお米には含まれないため、減塩にもつながります。お米は、パンより咀嚼回数が多くなり噛む力もつきます。これからも、色々な献立に合うお米を中心とした献立作りをしていきたいと思えます。

