



ご入園、ご進級おめでとうございます

6年度の給食室のビジョンは《笑顔になれる給食を作ります》です。食べることが楽しい♪おいしい♪と感じながら、心も体も元気で、みんなが笑顔になるような給食を作っていきたいと思います。
 (今月の予定) ♡24日は子どもの日集会メニューです。
 ☆25日は誕生日会メニューです



<今月の平均給与栄養量>

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 1~2歳児 | 430kcal | 17.1g | 12.8g | 1.5g |
| 3~5歳児 | 533kcal | 21.1g | 15.9g | 1.9g |



【栄養士】 金井久美子 横田真澄
 【調理師】 山崎浩美 高久理恵
 【パート職員】 井上法子 鈴木貴子
 ☆一年間、よろしくお願いします☆



☆献立紹介☆

【材料 4人分】

- 豆腐 50g
- かまぼこ 20g
- 大根 40g
- 白菜 40g
- ほうれん草 40g
- しゅうゆ 小さじ1
- 塩 適量
- 片栗粉 小さじ1
- 鶏ガラだし 小さじ1

《くずし豆腐のスープ》

【作り方】

- ① 野菜はいちように切ります。
- ② ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切ります。
- ③ かまぼこは食べやすい大きさに切りにします。
- ④ 鍋に①の野菜とだし汁を入れて煮ます。
- ⑤ 野菜が煮えたら、かまぼこ、豆腐(くずしておく)を入れてひと煮立ちさせたら調味料を入れ、最後に片栗粉でとろみつけて出来上がりです。

朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。お友達と楽しく活動が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。

<保育園の給食について>

- ・旬の食材や野菜を多く取り入れた、和食中心の献立にしています。
- ・年齢に合わせた量や形態で盛り付けをしています。
- ・乳児クラスの朝おやつは、栄養価が高く水分補給になるものを取り入れています。
- ・午後のおやつは手作りで、腹持ちの良いものを多く取り入れています。
- ・食材は地元の業者さんから、国産を基本とした良質なものを毎日仕入れています。
- ・毎日の給食は、ホール入口に展示しています。ぜひご覧ください。



(展示ケースのところにレシピを用意しています。ご自由にお取りください。)

☆栄養相談、ご質問、レシピのリクエストなどありましたら、声をおかけください。

<乳幼児期は食生活リズムの基礎を作る重要な時期です>

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられていきます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかすいた」という感覚をもつことが大切で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、乳幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



<よく噛んで食べること>

乳幼児期に咀嚼の発達を促すことはとても大切です。咀嚼力を鍛えると、消化吸収がよくなる・肥満や虫歯予防になる・脳の働きが活発になるなど、たくさんのメリットがあります。保育園では噛みごたえのあるメニューを多く取り入れ、『よく噛んで食べようね』など声をかけながら、噛む習慣をつけていきたいと考えています。

《おいしい春の味、旬のたけのこ》

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れて茹でて、十分に水にさらすことであくが取れておいしくなります。

☆今月はたけのこ、ふきやスナップエンドウなど春が旬の食材をたくさん取り入れた献立にしました。楽しい雰囲気の中で食に関わる体験を積み重ね、『おいしい』『みんなで食べたい』『食べることが楽しい』という気持ちを大切に育てていきたいと考えています。





令和6年4月 給食だより 石畑保育園



| | 午前おやつ (乳児) | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー (kcal) |
|------------|---------------|---|------------------------------|---|---|---|-----------------|
| 1 (月) | 飲むヨーグルト | カレーライス 切り干し大根のごま和え マカロニの野菜スープ デコボン | じゃこトースト 牛乳 | 豚ひき肉 しらす干し 飲むヨーグルト 牛乳 ちくわ | 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま サラマカ マヨドレ 食パン | 玉ねぎ 人参 切り干し大根 大根 きゅうり チンゲン菜 清見オレンジ パセリ | 乳:447 幼:516 |
| 2 (火) | 豆乳 (バナナ味) | ごはん 鮭のマヨちゃん焼き ひじきの炒め煮 大根と油揚げの味噌汁 いちご | かぼちゃの ホットケーキ 牛乳 | 鮭 味噌 さつま揚げ 牛乳 油揚げ バナナ豆乳 | 米 砂糖 バター 油 砂糖 ホットケーキミックス メープルシロップ マヨドレ | 玉ねぎ コーン パセリ ひじき 人参 いんげん こんにゃく 大根 白菜 長ねぎ いちご かぼちゃ | 乳:523 幼:566 |
| 3 (水) | 野菜ジュース | スパゲティポロナーゼ フレンチサラダ 白菜のスープ バナナ | わかめおにぎり 麦茶 | 豚ひき肉 粉チーズ ハム スキムミルク | スパゲティ 油 米 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーンホール トマト キャベツ きゅうり 白菜 えのき草 バナナ 野菜ジュース | 乳:429 幼:535 |
| 4 (木) | 豆乳 | ごはん 白身魚の南蛮漬け 小松菜と人参のお浸し なめこの味噌汁 デコボン | ヨーグルト サラダせんべい 麦茶 | かわいい 竹輪 豆乳 かつお節 豆腐 味噌 ヨーグルト | 米 片栗粉 油 砂糖 サラダせんべい | もやし 小松菜 人参 長ねぎ なめこ わかめ 清見オレンジ | 乳:536 幼:634 |
| 5 (金) | 豆乳 (バナナ味) | ごはん 和風ローストチキン 野菜のおかか和え 和風ポトフ いちご | 小魚お焼き 牛乳 | 鶏肉 かつお節 しらす干し バナナ豆乳 牛乳 豆腐 ウインナー | 米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | 玉ねぎ ピーマン きゅうり もやし きゃべつ 人参 かぶ しめじ きゃべつ いちご | 乳:415 幼:416 |
| 6 (土) | 野菜ジュース | 焼きそば ごまドレッシング和え わかめスープ デコボン | クリームパン 麦茶 | 豚ひき肉 ちくわ かまぼこ | 焼きそば麺 油 砂糖 ごま油 ごま クリームパン | きゃべつ 玉ねぎ ピーマン わかめ 青のり もやし きゅうり いら 人参 えのき草 清見オレンジ 野菜ジュース | 乳:355 幼:441 |
| 8 (月) | 飲むヨーグルト | ハヤシライス ツナときゃべつの和風サラダ くずし豆腐のスープ 美生柑 | ジャムサンド 牛乳 | 鶏肉 ツナ 豆腐 かまぼこ 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 片栗粉 食パン | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 大根 白菜 長ねぎ さやえんどう 清見オレンジ いちごジャム | 乳:394 幼:458 |
| 9 (火) | 豆乳 (バナナ味) | ごはん 鶏肉の香味焼き 春野菜の煮物 洋風味噌汁 いちご | 手作りのりんごゼリー ひじきスティック 麦茶 | 鶏肉 さつま揚げ ベーコン 味噌 バナナ豆乳 | 米 油 砂糖 ごま油 さつま芋 ひじきスティック | 長ねぎ 大根 人参 ぶき 玉ねぎ スナップエンドウ ブロッコリー いちご りんごジュース 寒天 | 乳:468 幼:517 |
| 10 (水) | 野菜ジュース | ロールパン ハンバーグ 花畑サラダ お豆と野菜のスープ バナナ | おかしらしらすおにぎり 麦茶 | 豚ひき肉 豆腐 ハム 大豆 しらす干し かつお節 | ロールパン パン粉 油 砂糖 サラマカ 米 | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり りんご 人参 かぶ えのき草 バナナ 野菜ジュース | 乳:282 幼:351 |
| 11 (木) | 豆乳 | ごはん 白身魚の香り揚げ 二色野菜の和え物 豆腐と小松菜の味噌汁 美生柑 | フルーツヨーグルト あげまるせんべい 麦茶 | かわいい ツナ 豆腐 味噌 フルーツヨーグルト 豆乳 | 米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 あげまるせんべい | 青のり 大根 人参 小松菜 わかめ 清見オレンジ | 乳:541 幼:574 |
| 12 (金) | 豆乳 (バナナ味) | 豚丼 コーンサラダ 味噌ワタンスープ いちご | 大学芋 牛乳 | 豚肉 ハム 味噌 牛乳 バナナ豆乳 | 米 油 しらす 砂糖 マヨドレ ワタンの皮 さつま芋 水あめ ごま | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン 白菜 人参 いちご チンゲン菜 | 乳:456 幼:502 |
| 13 (土) | 野菜ジュース | あんかけラーメン 大根の和え物 バナナ | バタースティックパン 麦茶 | 豚ひき肉 ツナ | 中華麺 ごま油 油 片栗粉 砂糖 バタースティックパン | きゃべつ 人参 長ねぎ もやし チンゲン菜 大根 バナナ 野菜ジュース | 乳:475 幼:584 |
| 15 (月) | 飲むヨーグルト | チキンライス ポテマカサラダ カレースープ オレンジ | メロンパン風トースト 牛乳 | 飲むヨーグルト 鶏ひき肉 ハム 牛乳 厚揚げ | 米 油 サラマカ じゃが芋 マヨドレ 砂糖 食パン マーガリン 小麦粉 | 玉ねぎ さやいんげん 人参 きゅうり 大根 ブロッコリー 清見オレンジ | 乳:406 幼:490 |
| 16 (火) | 豆乳 (バナナ味) | ごはん 鮭の照り焼き 新じゃがと野菜の煮物 豚汁 美生柑 | きな粉マカロニ 牛乳 | 鮭 さつま揚げ 味噌 牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 バナナ豆乳 | 米 砂糖 油 じゃが芋 サラマカ | 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 ごぼう 美生柑 | 乳:524 幼:557 |
| 17 (水) | 野菜ジュース | 味噌うどん ウインナーのケチャップ和え 大根のゴマネーズサラダ バナナ | そぼろおにぎり 麦茶 | 豚肉 油揚げ ハム 味噌 ウインナー 鶏ひき肉 | うどん マヨドレ 砂糖 ごま油 ごま 米 油 | 人参 長ねぎ 小松菜 白菜 椎茸 大根 きゅうり バナナ 野菜ジュース | 乳:450 幼:564 |
| 18 (木) | 豆乳 (バナナ味) | ごはん 肉豆腐 えのきと若布のすまし汁 三色野菜の中華和え オレンジ | いちごヨーグルト しょうゆせんべい 麦茶 | 豆腐 豚肉 味噌 いちごヨーグルト バナナ豆乳 | 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま しらす しょうゆせんべい | 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 わかめ 長ねぎ えのき草 清見オレンジ | 乳:561 幼:587 |
| 19 (金) | 豆乳 | ごはん かわいいの三味焼き 小松菜のそぼろ和え 豆腐と青菜のすまし汁 美生柑 | ホットドック 牛乳 | 豆乳 豆腐 豚ひき肉 牛乳 ウインナー かわいい | 米 油 砂糖 ごま ごま油 ロールパン | もやし いら 小松菜 もやし 人参 白菜 ほうれん草 美生柑 | 乳:442 幼:496 |
| 20 (土) | 野菜ジュース | 五目ラーメン 野菜の中華和え バナナ | チーズ蒸しパン 麦茶 | 豚ひき肉 | 中華麺 ごま油 ごま チーズ蒸しパン 砂糖 | きゃべつ 長ねぎ コーン もやし チンゲン菜 人参 きゅうり バナナ 野菜ジュース | 乳:398 幼:578 |
| 22 (月) | 飲むヨーグルト | ドライカレー 野菜のツナ和え 春雨と豆腐のスープ 美生柑 | セサミトースト 牛乳 | 飲むヨーグルト ツナ 豚ひき肉 スキムミルク 豆腐 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 春雨 食パン マーガリン ごま | 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり かぶ 美生柑 | 乳:490 幼:579 |
| 23 (火) | 豆乳 (バナナ味) | ごはん 鮭の夕焼け小焼け焼き もやしの和え物 かぶと玉ねぎの味噌汁 オレンジ | ヨーグルト サラダせんべい 麦茶 | 鮭 味噌 ヨーグルト バナナ豆乳 | 米 マヨドレ ごま 砂糖 サラダせんべい ごま油 | 人参 きゅうり もやし かぶ 玉ねぎ えのき草 ほうれん草 清見オレンジ | 乳:600 幼:666 |
| ♡24 (水) | 野菜ジュース | こいのぼりごはん 照り焼きチキン マッシュポテト 春野菜の味噌汁 バナナ | ツナサンド 牛乳 | ウインナー みそ ツナ 牛乳 鶏肉 油揚げ 生クリーム 魚肉ソーセージ | 米 じゃが芋 バター 砂糖 ロールパン マヨドレ | きゅうり 人参 のり コーン きゃべつ 玉ねぎ バナナ パセリ スナップえんどう 野菜ジュース | 乳:498 幼:636 |
| ☆25 (木) | りんごジュース | たけのこごはん アンパンマンポテト つくねバーグ 野菜のゴマネーズサラダ お花のすまし汁 いちご | プリンアラモード 麦茶 | 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 生クリーム 味噌 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま 花魁 プリン ミレビスケット アンパンマンポテト マヨドレ | 筍 人参 さやえんどう こねぎ 玉ねぎ いんげん もやし リンゴジュース きゅうり コーン 大根 いちご パイン缶 | 乳:550 幼:678 |
| 26 (金) | 豆乳 | わかめごはん 鶏肉の香味焼き 三色野菜のナムル さつま芋の味噌汁 オレンジ | みそバタートースト 牛乳 | 豆乳 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 ちくわ | 米 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 食パン マーガリン 油 | 炊き込みわかめ 長ねぎ もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜 清見オレンジ | 乳:472 幼:536 |
| 27 (土) | 野菜ジュース | ちゃんぽんうどん かぼちゃのグラッセ バナナ | 焼きおにぎり 麦茶 | 豚肉 かまぼこ さつま揚げ スキムミルク | うどん 油 砂糖 バター 焼きおにぎり | もやし 長ねぎ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 バナナ きゃべつ 野菜ジュース ほうれん草 | 乳:425 幼:437 |
| 30 (火) | 飲むヨーグルト | コーンピラフ 和風マカロニサラダ 大根とベーコンのポトフ 美生柑 | ミルクトースト 牛乳 | 鶏ひき肉 ツナ 練乳 ベーコン かつお節 牛乳 飲むヨーグルト | 米 バター サラマカ マヨドレ 食パン | コーン 人参 玉ねぎ いんげん きゅうり 大根 美生柑 | 乳:406 幼:473 |

※材料の仕入れの都合上、献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

※ごはんは精白米と胚芽米を混ぜて炊いています。