

きゅうしよくだより

4月号

～あおぞら保育園～
2024.4.1

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友だちを迎え、新年度のスタートです。

給食室も、子どもたちの様子を伺いながら、安全でおいしい給食づくりを心掛けていきます。楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思えます。今年度もよろしくお願いたします。



食育目標

- ①お腹のすくりズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

食事を通して情操面や知能面を育てる『食育』。特に乳幼児期は、その後の人生における食習慣を身につける大切な時期です。園とご家庭の連携で、子どもへの食育を進めていきましょう。



バイキング給食



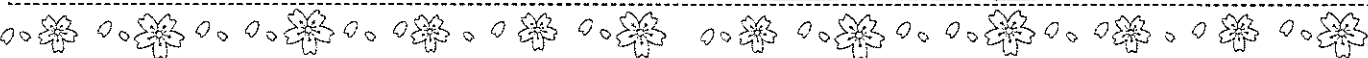
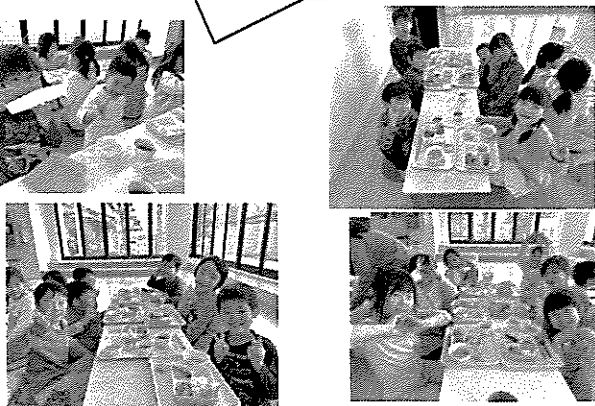
3月に幼児クラスでは4年ぶりにバイキング給食を行いました。主食はわかめごはん、いちごずまきパンとクロワッサンから選びます。一番人気はいちごずまきパンでした。今年は初めて汁物も二種類、なめこの味噌汁とABCスープを用意し、メインは鶏肉のアップルソース焼きとちくわの磯辺揚げでした。人気はABCスープ、鶏肉のアップルソース焼きでしたが、みんな好きなものを何度もおかわりをして、お腹いっぱい楽しい給食でした。



みんなで食べたバイキング給食
おいしかったー！

たくさんあるー！
どれにしようかな
と考え中です。

「作ってくれてありがとう！」と大きい声で伝えてくれました。みんなの喜ぶ顔を思い浮かべながら、毎日作るので楽しみにしててくださいね♪



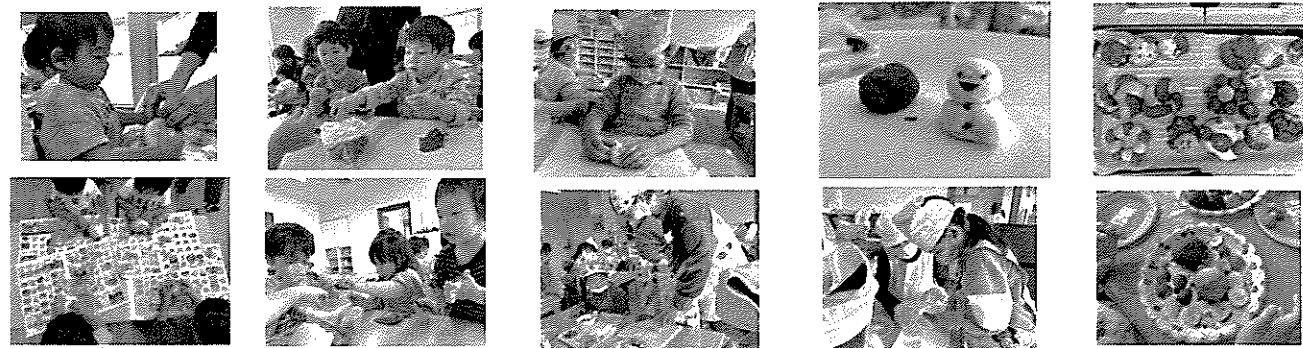
今年度の予定

★調理保育★

幼児クラスを中心に、調理保育を行います。

*つき組：6回 *はな組：4回 *ことり組：4回 *乳児：随時

このほかに玉ねぎの皮むきなどのお手伝い、ミニ調理保育など、食材に触れる機会を多く取り入れていきます。



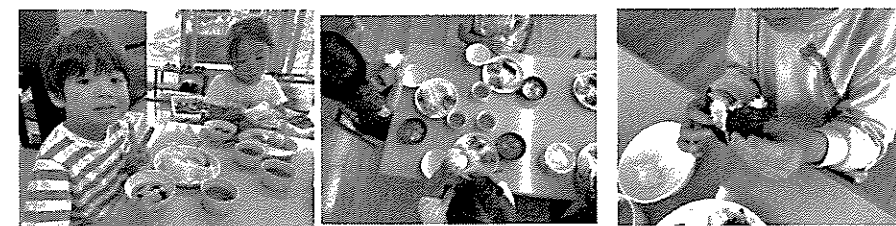
★野菜の栽培★

幼児クラスを中心に、テラスのプランターで野菜の栽培を行います。穫れた野菜は給食や調理保育で使用します。



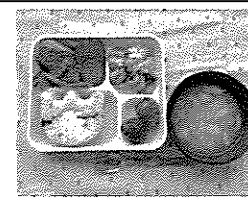
★ラップおにぎり(毎月)★

つき組・はな組で、月に1回、給食時にラップを使ったおにぎりづくりを行います。夏ごろからは、ことり組でも取り入れていく予定です。



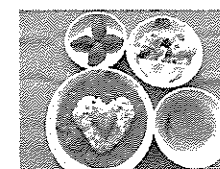
★お弁当給食★

運動会の予行や発表会の予行、ミニ遠足などでは、園でお弁当を作ります。



★その他★

- ☆毎月のお誕生日会は、子どもたちに喜んで食べてもらえるような特別メニューを取り入れています。
- ☆給食ブログを毎日更新しています。その日のメニューや子ども達の食べている様子を写真付きで掲載しています。
- ☆毎日の給食時に、給食室の職員がクラスを回ります。子どもたちとコミュニケーションを取りながら、食べている様子を見て、日々の給食作りに生かしていきます。



～保育園の給食について～

園の給食と栄養目標量は、乳児で1日量の50%、幼児で1日量の40%を補えるよう、給食とおやつとの献立を考えています。

この栄養量に基づき、旬のものを使いながら、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。

*魚・肉・卵・牛乳等は当日納品、調味料等は生協(パルシステム)で購入しています。

*塩は天然塩、砂糖は花見糖を使用しています。

*手作りを心がけ、添加物、加工食品の使用はなるべく控えています。だしは全て園でとっており、カレーやグラタン等のルウも手作りで。

給食室では、栄養士の関塚郁美、調理師の松山李恵、調理員の細淵由美、蛭田里咲で、日々子どもたちの様子を見ながら、おいしい給食を提供していきたいと思えます。ご家庭での食事についてのご相談や給食のメニューについて等々、気になることがありましたらいつでもお声かけください。

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	ねぎ塩豚丼 ー キャベツのさっぱり和え 月 ニラと生揚げのスープ ー パナナ	米、無塩バター、焼 心(車心)、グラニュー 糖、三温糖、なた ね油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロ ース・小間)、生揚げ 、チーズ、ハム	たまねぎ、パナナ、キャ ベツ、緑豆もやし、にん じん、にら、きゅうり、 コーン(冷凍)、葉ねぎ 、ごま、にんにく、しょ うが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作り駄菓子 チーズ 牛乳(幼・乳)
02	ロールパン 清見オレンジ ー めかじきのバジル焼き 火 花野菜サラダ ー ひじきのスープ	ロールパン、ノンエ ッグマヨネーズ、な たね油、揚げせんべ い	飲むヨーグルト、か じき、木綿豆腐、ペ ーコン、牛乳	オレンジ、プロックリ ー、カリフラワー、にん じん、ほうれんそう、ひ じき、にんにく	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 、バジル粉、白 こしょう、こし ょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 揚げせんべい 飲むヨーグルト
03	鶏肉のトマト煮ライス ー ジャーマンポテト 水 キャベツスープ ー パナナ	米、ぶどうパン、じ ゃがいも、押麦、な たね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き・小間)、ウイ ナーソーセージ	たまねぎ、パナナ、トマ ト水煮(ダイストマト) 、キャベツ、にんじん 、しめじ、コーン(冷凍) 、いんげん、赤ピーマン 、ピーマン、にんにく	かつおだし汁、 ケチャップ、食 塩、しょうゆ、 バジル粉、白こ しょう、こしよ う	牛乳(乳児) ビスケット ぶどうパン 牛乳(幼・乳)
04	ほうとううどん ー れんこんのきんぴら 木 ちくわときゅうりのサラダ ー あまなつ	ゆでうどん、米、ノ ンエッグマヨネーズ 、押麦、ごま油、三 温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも・ 小間)、米みそ(淡 色辛みそ)、サラダ ちくわ、しらす干し 、油揚げ、ダイスチ ーズ、かつお節	なつみかん、にんじん、 れんこん、かぼちゃ、だ いこん、きゅうり、ほう れんそう、コーン(冷 凍)、ねぎ、しめじ、こ ぼろ、ごま、わかめ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ 、白こしょう、 本みりん、酒	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) カルシウムごはん 牛乳(幼・乳)
05	ごはん かつおと油揚げの味噌汁 ー 鮭の塩焼き りんご 金 煮豆(金時豆) ー 野菜のおひたし	米、小麦粉、三温糖 、なたね油	牛乳、さけ、きんと きまめ(乾)、木綿 豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 きな粉、かつお節	りんご、はくさい、ごま つな、かぶ、たまねぎ 、にんじん、かぶ・葉	煮干だし汁、し ょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット とうふドーナツ 牛乳(幼・乳)
06	あんかけチャーハン ー ゆかり和え 土 わかめスープ ー パナナ	米、片栗粉、ごま油 、なたね油、ビスケ ット	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉(皮付き・小 間)	パナナ、もやし、キャベ ツ、たまねぎ、チンゲ ンサイ、だけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり 、ごまつな、干しいたけ 、わかめ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 、酒、白こしよ う	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
08	ごはん(ラップおにぎり) ー 鯖のくわ焼き 月 切り干し大根の炒め煮 ー 磯和え	米、薄力粉、三温糖 、なたね油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、ウイナーソ ーセージ、米みそ (淡色辛みそ)、焼 ちくわ、脱脂粉乳、 油揚げ	きよみ、もやし、にんじ ん、ごまつな、たまねぎ 、なめこ、切り干しだい こん、いんげん、葉ねぎ 、ねぎ、干しいたけ、 焼きのり、しょうが、き ざみのり	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、ケチャ ップ、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット アメリカンドックケーキ 牛乳(幼・乳)
09	パンズパン りんご ー ハンバーグ 火 マカロニフレンチサラダ(みかん) ー 中華風コーンスープ(豆腐)	コッペパン、さつま いも、マカロニ、生 パン粉、メープルシ ロップ、なたね油、 片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、コー ンクリーム(冷凍)、キ ャベツ、みかん缶、チン ゲンサイ、ねぎ、にんじ ん、ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、中 濃ソース、食塩 、米酢、しょう ゆ、パセリ粉、 こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) いもけんぴ 牛乳(幼・乳)
10	ごはん 白菜と油揚げの味噌汁 ー 鶏の竜田揚げ パナナ 水 かぼちゃの甘煮 ー ごま酢和え	米、片栗粉、三温糖 、なたね油、ビスケ ット	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、パナナ、緑豆 もやし、はくさい、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、ごま、しょうが	煮干だし汁、し ょうゆ、酒、米 酢、本みりん、 食塩、かつおだ し汁	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
11	スバゲティミートソース ー 大根ツナマヨサラダ 木 きこのスープ ー パイン	スパゲティ、米、ノ ンエッグマヨネーズ 、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ水漬缶、ピザチ ーズ	たまねぎ、パイン、だい こん、にんじん、グ ラニュー糖、チンゲ ンサイ、しめじ 、トビロウ、えのきたけ 、ごまつな、切り、ひじ き、しょうが、にんに く、ごま	かつおだし汁、 ケチャップ、し ょうゆ、中濃ソ ース、食塩、本 みりん、白こし ょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) しそひじきおにぎり 牛乳(幼・乳)
12	チュールリップごはん ー 鶏肉のてりやき パナナ 金 さつま芋の炒め煮 ー 野菜のごま和え	米、さつまいも、小 麦粉、マーガリン、 三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	パナナ、ほうれんそう、 なす、にんじん、緑豆 もやし、たまねぎ、すり ごま、ごま、よもぎ	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、酒、本 みりん、食塩	牛乳(乳児) ビスケット よもぎパンケーキ 牛乳(幼・乳)
13	麻婆ライス ー 春雨サラダ 土 小松菜のスープ ー オレンジ	米、はるさめ、片栗 粉、ごま油、なたね 油、三温糖、揚げせ んべい	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、ハム、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、ね ぎ、ごまつな、にんじ ん、きゅうり、にら、干 しいたけ、しょうが、に んにく	かつおだし汁、 しょうゆ、米酢 、酒、食塩	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
15	豚肉とごぼうのませごはん ー 駄チャンプルー 月 もずくスープ ー りんご	米、フランスパン、 焼心(車心)、マーガ リン、グラニュー糖 、なたね油、ごま油 、三温糖、食パン	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも・小間)	りんご、にんじん、緑豆 もやし、にら、ごぼう、 たまねぎ、もずく、ごま つな、ねぎ、しょうが 、干しいたけ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ 、かつおだし汁 、酒、本みりん 、食塩、こしよ う	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリトースト 牛乳(幼・乳)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
16	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 ー 鯖の西京焼き 清見オレンジ 火 じゃが芋のきんぴら ー 野菜のおひたし	米、じゃがいも、薄 力粉、無塩バター、 三温糖、ごま油、な たね油	牛乳、さけ、米み そ(淡色辛みそ)、 ベーコン、ダイスチ ーズ、油揚げ、かつ お節	きよみ、はくさい、だい こん、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、ご ぼう、いんげん、しょう が	煮干だし汁、し ょうゆ、酒、パ セリ粉	牛乳(乳児) ビスケット チーズパンケーキ(ベーコン) 牛乳(幼・乳)
17	胚芽ロールパン ジューシーフルーツ ー 鶏肉のコーンフ레이크焼き 水 アスパラとコーンのソテー ー 春雨スープ	胚芽パン、コーンフ 레이크、三温糖、薄 力粉、はるさめ、な たね油、ごま油、せ んべい	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 ベーコン	ジュシーフルーツ、みかん天然 果汁、キャベツ、みかん 缶、にんじん、アスパラ ガス、チンゲンサイ、コ ーン(冷凍)、ねぎ、ア ガー、しょうが、干し いたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) みかんゼリー せんべい 牛乳(幼・乳)
18	やきそば ー 味噌マヨネーズ和え 木 春野菜スープ ー パナナ	蒸し中華麺、米、ノ ンエッグマヨネーズ 、なたね油	牛乳、豚肉(もも・ 小間)、サラダちく わ、ベーコン、米み そ(淡色辛みそ)	パナナ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、キャベツ、 ごまつな、はくさい、緑 豆もやし、だけのこ、ピ ーマン、スナックえん どろ、焼きのり、ごま、あ おのり	かつおだし汁、 ゆきそばソース 、食塩、しょう ゆ、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
19	きびごはん ニラと豆腐の味噌汁 ー めかじきの竜田揚げ オレンジ 金 紅白煮 ー 三色ナムル	米、じゃがいも、小 麦粉、マーガリン、 きび(精白粉)、片 栗粉、三温糖、ごま 油	牛乳、かじき、木綿 豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、脱脂粉乳	オレンジ、緑豆もやし、 にんじん、たまねぎ、に ら、ごまつな、ごま、し ょうが	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、酒、米 酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット セサミパンケーキ 牛乳(幼・乳)
20	ケチャップライス ー さつま芋サラダ 土 チンゲン菜のスープ ー パナナ	米、さつまいも、ノ ンエッグマヨネーズ 、押麦、なたね油、 ビスケット	牛乳、鶏ひき肉、チ ーズ	パナナ、たまねぎ、チン ゲンサイ、りんご、にん じん、コーン(冷凍)、 きゅうり、ねぎ、カット わかめ、ピーマン	かつおだし汁、 ケチャップ、し ょうゆ、食塩、 白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット チーズ 牛乳(幼・乳)
22	食パン(いちごジャム&マーガリン) ー 鮭の変わり焼き パナナ 月 コーンフ레이크サラダ ー ミネストローネ	食パン、コーンフレ ーク、ノンエッグマ ヨネーズ、マッシュ ポテト、マーガリン 、なたね油、揚げせ んべい	牛乳、さけ、ベーコ ン	パナナ、たまねぎ、キャ ベツ、みかん缶、はくさい、 きゅうり、にんじん、いち ごジャム、トビロウ、ト マトジュース缶(食塩無 添加)、切り、にんにく	かつおだし汁、 食塩、米酢、酒 、パセリ粉、白 こしょう、こし ょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
23	パリパリ香巻丼 ー きゅうりのナムル 火 チンゲン菜と生揚げのスープ ー パイン	米、はるさめ、押麦 、香巻きの皮、ごま 油、三温糖、なたね 油、ビスケット	ヨーグルト、豚ひき 肉、生揚げ、牛乳	パインアップル、きゅうり 、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、チンゲンサイ 、ねぎ、しいたけ、にん にく、きざみのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 、酒、米酢、白 こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
24	ごはん 若竹汁 ー 鶏肉のみそ焼き 清見オレンジ 水 ごぼうスティック煮 ー 華風和え	米、さつまいも、三 温糖、ごま油、なた ね油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	きよみ、ごぼう、にんじ ん、だけのこ、キャベツ 、もやし、たまねぎ、に ら、ごま、わかめ、粉か んてん	かつおだし汁、 しょうゆ、米酢 、本みりん、お ろししょうが、 酒、食塩	牛乳(乳児) ビスケット 芋ようかん ビスケット 牛乳(幼・乳)
25	わかめうどん ー がんもの煮つけ 木 しらす和え ー りんご	ゆでうどん、米、三 温糖、無塩バター、 なたね油	牛乳、がんもどき、 豚肉(肩ロース・小 間)、しらす干し、 かつお節	りんご、緑豆もやし、ほ うれんそう、にんじん、 ごまつな、わかめ、ねぎ 、干しいたけ、きざみ のり	かつお・昆布だ し汁、かつおだ し汁、しょうゆ 、本みりん、米 酢、酒、みりん	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) おなかバターおにぎり 牛乳(幼・乳)
26	こいのぼりカレーピラフ ABCスープ ー ビーフンサラダ いちご 金 スティックきゅうり ー ウイナーソーテー	米、ビーフン、押麦 、マカロニ、ノンエ ッグマヨネーズ、な たね油、無塩バター	ワインナーソーセー ジ、鶏ひき肉、ハム 、サラダちくわ、ペ ーコン、ゆであずき 缶、牛乳	りんご天然果汁、たまね ぎ、いちご、にんじん、 きゅうり、キャベツ、コ ーン(冷凍)、干しぶど ろ、ピーマン	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 、酒、カレー粉 、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 柏餅(乳児) あんこおにぎり(乳児) りんごジュース
27	納豆チャーハン ー 甘酢和え 土 小松菜と生揚げの味噌汁 ー オレンジ	米、押麦、ごま油、 三温糖、揚げせんべ い	牛乳、生揚げ、納豆 、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、緑豆もやし、 にんじん、きゅうり、た まねぎ、ごまつな、ねぎ 、葉ねぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、食塩、 米酢	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
30	ごはん かぼちゃと生揚げの味噌汁 ー めかじきの生姜焼き ジューシーフルーツ 火 高野豆腐の煮つけ ー 磯和え	米、小麦粉、三温糖 、無塩バター	牛乳、かじき、生揚 げ、凍り豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、 脱脂粉乳	ジュシーフルーツ、ほ うれんそう、かぼちゃ、 パナナ、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍)、 干しいたけ、きざみの り、しょうが、レモン果 汁	煮干だし汁、か つおだし汁、し ょうゆ、酒、本 みりん	牛乳(乳児) ビスケット パナナケーキ 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※26日はこどもの日会、お誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：501kcal たんぱく質：19.8g 脂質：17.4g
3歳以上児 エネルギー：583kcal たんぱく質：23.2g 脂質：19.9g

