

# きゅうしよくだより

4月号

～あおぞら保育園～  
2017. 4. 1



暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友達、新しい0歳児を迎え、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、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います。

## \*食育目標\*

- ①お腹のすくリ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。

## 今年度の予定

### ★調理保育★

今年度も、幼児クラスを対象に、調理保育を行う予定です。



- \*つき組 6～7回
- \*はな組 3～4回
- \*ことり組 3～4回
- \*乳児 随時



このほかに収穫した野菜で、簡単なミニ調理保育なども行う予定です。また、食材を知る、食材に触れる機会も多く取り入れたいと思っています。(皮むき、梅ジュースづくり等)

### ★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。

4・5月は夏野菜の植え付けの季節、これから苗や種を植える予定です。子どもたちには、お水をあげたり育てていく様子を見て、収穫の喜びを味わってほしいです。



### ★給食の試食★

今年度も、保育参加、懇談会の日に試食していただく予定です。ことり組、はな組、つき組の保護者の方を対象に、4～5月と11月に予定しています(11月はうさぎ組も予定)。この機会に「子どもたちが毎日食べている給食の味」を知っていただけたらと思います。



### ★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。ことり組でも様子を見て取り入れていく予定です。



### ★おじゃましま～す★

幼児クラスを中心に、給食の先生がお部屋に入り、子どもたちと一緒に給食を食べる予定です。



### ★実物展示(毎月)★

月に1回、給食に使う材料の実物を展示しています。実際に見て・嗅いで・触って、食への興味・関心を引き出します。



### ★その他★

☆お花見、運動会の予行、ミニ遠足などでは弁当給食をつくります。



☆毎月のお誕生会や行事食は、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。



☆長寿会では、地域のおじいちゃん、おばあちゃんをお招きして、一緒に遊んだり、会食をします。

☆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。

☆サンプルケースでその日の給食とおやつを展示しています。

### ～保育園の給食について～

乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛な時。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。

園の給食目標量は、乳児で1日量の50%、幼児で1日量の45%を補えるよう、給食とおやつの献立をたてています。

この栄養量に基づき、旬のものや、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。

\*塩は天然塩、砂糖は花見糖を使用。

\*だしはインスタントではなく、すべて園で作っています。



\*手作りを心がけ、添加物、加工食品の使用は控えています。

カレーやグラタン等のルウも手作りです。



平成29年 4月分 予定献立表

あおぞら保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/こま油/緑豆はるさめ/カステラ	木綿豆腐/豚ひき肉/ポレンスハム/サラダ竹輪/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チンゲンツァイ/バナナ	ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
3 月	菜の花ごはん 鯖の西京焼き いそ煮 野菜のおひたし カブとえのきのすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし(冷凍)/三温糖/なたね油/全粒粉ビスケット/薄力粉/無塩バター	さわら/ひじき/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳	和種はな(茎、ゆで)/しょうが/にんじん/干し椎茸/きゅうり/にら/こま油/はくさい/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/りんご/こぼろ	こぼろビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
4 火	ツナサンド カニとキャベツの揚げ カレーシチュー あまなつ	食パン/カレウ マネー/マカロニ/なたね油/無塩バター/じゃがいも/マッシュポテト/せんべい/水稲穀粒(精白米)	ツナ(水煮)/ゆず/トト/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(リカワ)/牛乳	きゅうり/みかん缶(ゆず)/漬/いしほ/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/ブロッコリー/なつみかん	きつねごはん 牛乳 飲むヨーグルト せんべい
5 水	ごはん 春雨ハンバーグ 煮豆(金時豆) しらす和え もずくの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/緑豆はるさめ/かたくり粉/三温糖/衛生ポ-ロ/薄力粉	豚ひき肉/木綿豆腐/豆乳/いんげんまめ(乾)/しらす干し(半乾燥品)/生揚げ/沖繩もずく(塩蔵、塩抜き)/牛乳	玉葱/にんじん/ほうれんそう/アヲカハ/もやし/ねぎ/こまつな/バナナ/よもぎ(ゆで)	よもぎ蒸しパン 牛乳 牛乳(乳児) ポ-ロ
6 木	にんじんごはん 鶏肉のアップルソース焼き さつま芋の炒め煮 ブロッコリーのこま和え 椎茸のすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/さつまいも/こま/ソフトビスケット/焼きそば(頼世豆)/マーガリン/グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/りんご(缶詰)/ブロッコリー/玉葱/生椎茸/切りみつば/いちご	手作りの菓子 チーズ 牛乳 牛乳(乳児) クッキー
7 金	山菜うどん 白身魚の磯辺揚げ ゆかり和え 清見オレンジ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/なたね油(揚げ油)/かりんとう(白)/じゃがいも/ノンエックマヨネーズ/かたくり粉	豚モモ(脂身付き)/油揚げ/まだら/あおりの牛乳/プロセスチーズ	にんじん/はくさい/ぶなしめじ/えのきたけ/生ぜんまい(ゆで)/わらび(ゆで)/ねぎ/こまつな/だいこん/きゅうり/ゆかり/パレンシアオレンジ	手もち 牛乳 牛乳(乳児) やさいかりんとう
8 土	ドライカレー 竹輪とわりのサゲ アーサ汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/とうもろこし(冷凍)/こま油/ワッフル(仮スト)カ-ム	豚ひき肉/焼き竹輪/生わかめ/生揚げ/あおさ(素干し)/牛乳/プロセスチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/干しぶどう/りんご	チ-ストック 牛乳 牛乳(幼・乳)
10 月	クリームライス 大豆サラダ 小松菜スープ ジュ-シーフルーツ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/無塩バター/ツナ/ゆず/カレウ マネー/かりんとう/食パン/マーガリン/三温糖	豚モモ(脂身付き)/牛乳/スキムミルク/クリーム(乳脂肪)/大豆(国産、乾)/木綿豆腐	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ブロッコリー/きゅうり/こまつな/ねぎ/パレンシアオレンジ/バナナ	バナナトースト 牛乳 牛乳(乳児) やさいかりんとう
11 火	ぶどうパン 白身魚の変わりソース 花野菜のバジルソテー きのこのスープ バナナ	ぶどうパン/かたくり粉/なたね油(揚げ油)/なたね油/三温糖/無塩バター/せんべい/さつまいも/メ-フルロップ	まがれい/牛乳/するめ	玉葱/にんじん/カリフラワー/ブロッコリー/えのきたけ/ぶなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	いもケンピ するめ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
12 水	ごはん つくねの照り焼き かぼちゃの甘露煮 磯和え わかめの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/全粒粉ビスケット/揚げせんべい	鶏若鶏肉ひき肉/豆乳/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/西洋かぼちゃ/はくさい/ほうれんそう/カットわかめ/パレンシアオレンジ	揚げせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ビスケット
13 木	スパゲティミートソース チ-ズドレッシングサラダ 春野菜のスープ りんご	スパゲティ/なたね油/三温糖/さつまいも(蒸し切干)/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/ピザチーズ/クリームチーズ/ベーコン/牛乳/ちりめんじゃこ	にんにく(りん茎)/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト水煮(ダイス)/レタス/きゅうり/キャベツ/スナッフえんどう/りんご/こまつな	おにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳 牛乳(乳児) 干し草
14 金	菊ごはん(籽米入) さけのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 白和え さつまいもの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(もち米)/三温糖/なたね油/飯こんやく/こま/さつまいも/ポ-ロ/かぼちゃ/米粉	油揚げ/めだい/サラダ竹輪/木綿豆腐/牛乳/きな粉	たけのこ(ゆで)/しょうが/ねぎ/にんじん/切干しいんご/干し椎茸/きゅうり/ほうれんそう/玉葱/いちご	かぼちゃもち 牛乳 牛乳(幼・乳) ポ-ロ クロワッサン 牛乳
15 土	ごはん・納豆 酢豚 華風和え わかめと麩のすまし汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉/三温糖/こま油/焼き麩(白玉麩)/クロワッサン	糸引納豆/豚もも肉(脂身付き)/牛乳	にんじん/玉葱/青ヒ-マン/パイナップル/かぶ/きゅうり/カットわかめ/切りみつば/なつみかん	牛乳(幼・乳)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	ごはん めかじきの醤油マネ- 焼き こぼろスティック煮 群の物(わら、ゆず) 小松菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし/リカワ マネ-/こま油/三温糖/ソフトビスケット/おこし	めかじき/生わかめ/生揚げ/牛乳	玉葱/にんじん/こぼろ/きゅうり/こまつな/バナナ/アガー/温州蜜柑スト-ジュ-ス	キョウリンツァイ せり はとむぎおこし 牛乳 牛乳(幼・乳) クッキー
18 火	食パン ツナ&マーガリン おから入りチキンナゲツ 花野菜サラダ 中華風/ア-ブ 清見オレンジ	食パン/いちご/カレウ マネー/じゃがいも/かたくり粉/三温糖/なたね油/こま油/カレウ/とうもろこし/中華風/ア-ブ 清見オレンジ	おから(新製法)/鶏若鶏肉ひき肉/牛乳/しらす干し/かつお節/ダイス チーズ	玉葱/ブロッコリー/カリフラワー/にんじん/ねぎ/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ	カルシウムごはん 牛乳 牛乳(乳児) クッキー
19 水	きつねごはん さわらの香味焼き 筍の煮物 のらぼう菜サラダ かぼちゃの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/三温糖/こま油/なたね油/かりんとう/パイ皮	さわら/油揚げ/牛乳/ウィンナー	しょうが/ねぎ/にんにく(りん茎)/たけのこ(ゆで)/にんじん/さやえんどう/のらぼう菜/玉葱/西洋かぼちゃ/はくさい/いちご	ウィンナーパイ 牛乳 牛乳(乳児) やさいかりんとう 米粉のスコーン 牛乳
20 木	焼きそば カミカミサラダ 春雨のス-ブ ジュ-シーフルーツ	蒸し中華めん/なたね油(麺まじり用)/なたね油/三温糖/さつまいも(蒸し切干)/米粉/無塩バター	豚モモ(脂身付き)/あおりの鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(リカワ)/牛乳/ゆであずき/大豆	にんじん/玉葱/キャベツ/りょくとうもろこし/青ヒ-マン/きゅうり/切干しいんご/しゅんぎく/パレンシアオレンジ	飲むヨーグルト 干し草
21 金	カラフルピラ ランドリーチキン さつま芋のあげほのサラダ ひじきのス-ブ バナナ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/無塩バター/なたね油/とうもろこし/さつまいも/カレウ マネ-/ピ-スト/三温糖	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/ベーコン/ひじき/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト(リカワ)	にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/青ヒ-マン/赤ヒ-マン/レモン/えだまめ(冷凍)/ほうれんそう/バナナ/アガー/いちご	牛乳(幼・乳) ビスケット
24 月	ホットドッグ さつぱりサラダ ビーフンス-ブ オレンジ	コッペパン/とうもろこし(ゆで)/三温糖/なたね油/ビーフン/こま油/さつまいも(蒸し切干)/揚げせんべい	ウィンナー/ポレンスハム/豚モモ(脂身付き)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	レタス/にんじん/りょくとうもろこし/きゅうり/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ	揚げせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) 干し草
25 火	ごはん めだいのこま焼き 肉じゃが 磯和え ニらと豆腐の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/こま(すりこぎ)/なたね油/じゃがいも/しらす干し/三温糖/ポ-ロ/マカロニ/無砂糖	めだい/豚モモ(脂身付き)/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/いんげん/キャベツ/ほうれんそう/にら/いちご	マカロニかりんとう 牛乳 牛乳(乳児) ポ-ロ
26 水	ほうとううどん 高野豆腐の煮付け きゅうり/こまつな/群の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/こま(いり)/せんべい/さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/凍り豆腐/ちりめんじゃこ/牛乳/するめ	こぼろ/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/干し椎茸/きゅうり/バナナ	芋ようかん するめ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
27 木	鮭チャーハン 豆腐チャンフル- ミニトマト アヲカハのス-ブ あまなつ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/こま油/ソフトビスケット/米粉/三温糖	鮭フレーク/焼き豆腐/豚モモ(脂身付き)/牛乳/豆乳	しょうが/ねぎ/にんじん/小ねぎ/りょくとうもろこし/にら/ミニトマト/玉葱/ブロッコリー/なつみかん/バナナ/レモン	米粉バナナケーキ 牛乳 牛乳(幼・乳) クッキー
28 金	雑穀ごはん 鶏の竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 野菜のおひたし なめこの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/あわ(精白粒)/おおむぎ(押麦)/かたくり粉/なたね油/さつまいも/三温糖/かりんとう/わらび粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/きな粉	しょうが/温州蜜柑スト-ジュ-キャベツ/ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/なめこ/パレンシアオレンジ	わらびもち 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

味噌づくりをしました

<平均摂取量> 3歳未満児: 560kcal 3歳以上児:

つき組さんで、味噌づくりを行いました!大豆を踏んでつぶし、麹と混ぜ、樽に押し入れる作業を手伝ってもらいました。「良い匂いがする」「納豆みたい」「お肉みたい!」など色々な感想が聞けました。できあ約10ヶ月後の12月です。「すぐに食べられると思ったのに・・・」と残念がるお友だちがいましたが、美味しい味噌が出来ることを期待して、楽しみに待ちたいと思います!



<4月の予定>  
7日(変更あり): おべんとう給食(4・5才)  
21日: お誕生日会  
22日: 親子レクレーション  
28日: つき組保育参加・懇談会

7日はチューリップ畑へお散歩です。保育園で作ったお弁当を持って出かけます

