



4月号

～あおぞら保育園～
2025.4.1

今月の目標

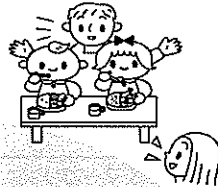
新しいクラスでの
食事に慣れよう

暖かい日が少しずつ増え、春を感じられるようになってきました。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して、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。今年度もよろしくお願いいたします。



食べ物を大切にしよう♪ 保育園ではこんな風にしています！



*離乳食から広い味覚の土台作り

いろいろな味や食感に慣れることができるよう、食材の種類や味付けを工夫しています。



*食べやすい調理法で

柔らかめに煮る、とろみを付けて舌触りを良くしたり、小さく切るなど、食べやすくなるよう形も工夫しています。



*調理保育や菜園活動で食材に興味を

調理保育や菜園活動で食事作りにかかわると、苦手なものでも「自分で作ったから食べてみよう!」とチャレンジする気持ちが芽生えます。



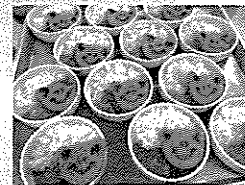
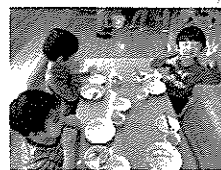
食育目標

- 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



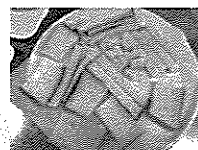
*食生活にバラエティを

苦手な野菜をかわいく型抜きをして盛り付ける。お皿を変えたり、お弁当給食にしたりと、いつもと違う雰囲気食べられる日を作り工夫しています。



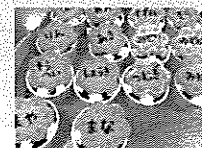
*苦手なものは減らして挑戦

苦手なものは最初から減らして配膳します。それでも食べられないものは「一口だけ」や「ほんの少しだけ」と目標を小さくして、食べることができたらたくさん褒めます。



*友だちと一緒に

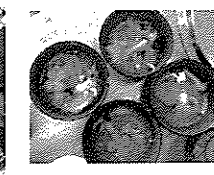
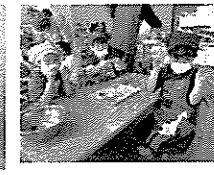
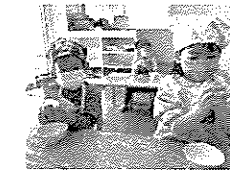
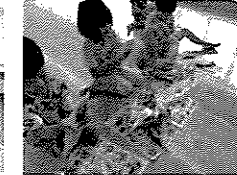
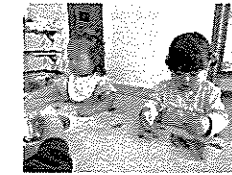
苦手なものや食べ慣れないものも、お友だちがおいしそうに食べているのにつられてチャレンジすることができます。「おいしいね」と共感しながら食べることは、子どもに『安心感』や『満足感』をもたらします。



今年度も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。



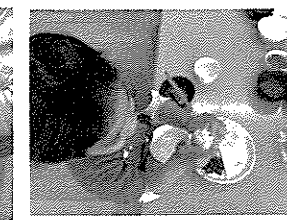
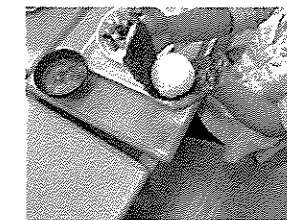
★野菜の栽培★

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。



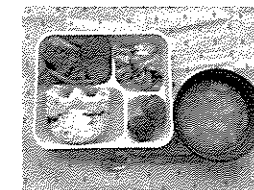
★ラップおにぎり(毎月)★

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。



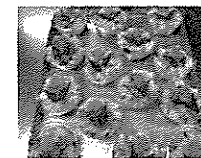
★お弁当給食★

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。
- ☆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。

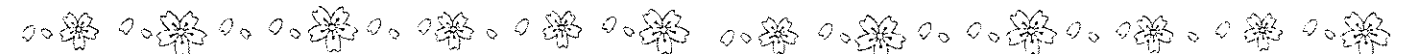
この栄養量に基づき、旬のものを使いながら、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。

*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、栄養士の蛭田里咲、調理員の小西織衣、川村末子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っています。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。





予 定 献 立 表



あおぞら保育園

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 － 火 －	ごはん 鰯の西京焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりとわかめの酢味噌和え	米、フランスパン、三温糖、マーガリン、白玉 味噌（淡色辛みそ） 米、さくら、みそ（淡色辛みそ） かぼちゃ、バナナ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、すりごま、カットわかめ、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリトースト 牛乳(幼・乳)
02 － 水 －	中華丼 ごぼうサラダ もずくスープ あまなつ	米、小麦粉、マーガリン、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油 牛乳、豚肉（もも・小間）、生揚げ、焼ちくわ、ハム なつみかん、はくさい、ごぼう、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、だけのこ、もずく、とうもろこし、こまつな、ねぎ、干ししいたけ、ごま、しょうが かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) 米ボーロ コーンフレーククッキー 牛乳(幼・乳)
03 － 木 －	ちゃんぽんうどん 鶏とだけのこの煮物 ごま和え りんご	ゆでうどん、米、無塩バター、なたね油、三温糖、ごま油 牛乳、鶏もも肉（皮付き・角切り）、豚肉（もも・小間）、かつお節 りんご、キャベツ、だけのこ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、にら、いんげん、すりごま、きざみのり、はくさい かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) おなかバターおにぎり 牛乳(幼・乳)
04 － 金 －	ごはん めかじきのくわ焼 煮豆（金時豆） 磯和え	米、三温糖 牛乳、ヨーグルト、かじき、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ バナナ、もやし、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、きざみのり 煮干だし汁、しょうゆ	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
05 － 土 －	納豆チャーハン ゆかり和え 小松菜と豆腐の味噌汁 オレンジ	米、押麦、ごま油 牛乳、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ 煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい スティックゼリー 牛乳(幼・乳)
07 － 月 －	ロールパン カレーの変わりソース アスパラとコーンのソテー ひじきのスープ	ロールパン、米粉、なたね油、三温糖、なたね油（揚げ用）、片栗粉、小麦粉 牛乳、かだい、木綿豆腐、豆乳、豚肉（もも・小間）、ベーコン いちご、バナナ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ほうれんそう、コーン、たまねぎ、ひじき、レモン果汁 かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 米粉バナナケーキ 牛乳(幼・乳)
08 － 火 －	シューシー ビーフンソテー 春菊と生揚げのスープ 清見オレンジ	米、マカロニ、ビーフン、三温糖、なたね油、ごま油 牛乳、豚肉（もも・小間）、生揚げ、チーズ、ハム、きな粉、油揚げ きよみ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しゅんぎく、ピーマン、刻みこんぶ、干ししいたけ かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(乳児) ビスケット マカロニきなこ チーズ 牛乳(幼・乳)
09 － 水 －	焼き鳥丼 ちくわときゅうりのサラダ ニラと豆腐の味噌汁 バナナ	米、マヨネーズ、三温糖 牛乳、飲むヨーグルト、鶏もも肉（皮付き・角切り）、木綿豆腐、サラダちくわ、米みそ（淡色辛みそ） バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にら、コーン、にんじん、すりおろしりんご缶、ごま、生わかめ、きざみのり 煮干だし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ミレービスケット 飲むヨーグルト
10 － 木 －	やきそば じゃが芋のカレーソテー 中華風コーンスープ りんご	蒸し中華麺、米、じゃがいも、なたね油、なたね油（麺まぶし用） 牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間） りんご、たまねぎ、もやし、キャベツ、コーンクリーム、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、ごま、あおのり かつおだし汁、やきそばソース、食塩、しょうゆ、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) わかめおにぎり 牛乳(幼・乳)
11 － 金 －	チューリップごはん 鰯の香味焼き さつま芋の炒め煮 野菜のおひたし	じゃがいも、米、さつま芋、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油 牛乳、さくら、木綿豆腐、ライスチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節 オレンジ、はくさい、にんじん、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、ごま、すりごま、しょうが、にんにく 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 芋もち 牛乳(幼・乳)
12 － 土 －	肉味噌ごはん ごま味噌和え きのこのスープ バナナ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、だけのこ、えのきたけ、すりごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
14 － 月 －	ごはん 中華風チキン なすといんげんのそぼろ煮 きゅうりとじゃこの酢の物	米、薄力粉、三温糖、マーガリン、なたね油、片栗粉、ごま油 牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ウインナーソーセージ、油揚げ、脱脂粉乳 りんご、なす、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、いんげん、ごま、しょうが、にんにく 煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、米酢、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット アメリカンドックケーキ 牛乳(幼・乳)
15 － 火 －	ツナチャーハン かぼちゃサラダ わかめスープ バナナ	米、押麦、無塩バター、マヨネーズ、単糖、グラニュー糖、なたね油 牛乳、生揚げ、ツナ水煮缶 かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、干しぶどう、葉ねぎ、こんぶ、しょうが、カットわかめ かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 手作り麩菓子 カミカミ昆布 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 － 水 －	パンズパン ハンバーグ スパゲティソテー（バジル） キャベツスープ	コッペパン、スパゲティ、生パン粉、三温糖、なたね油、片栗粉 牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン なつみかん、りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご（缶詰）、いんげん、ピーマン、アガー、ひじき かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、バジル粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) すりおろしりんごゼリー ごませんべい 牛乳(幼・乳)
17 － 木 －	五目うどん がんもの煮つけ きゃべつの塩昆布和え バナナ	ゆでうどん、米、三温糖、なたね油 牛乳、がんもどき、鶏もも肉（皮付き・小間）、油揚げ バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、だけのこ、こまつな、ねぎ、しめじ、きゅうり、ごぼう、ごま、塩こんぶ かつお・昆布だし汁、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) おにぎり(にんじんご飯) 牛乳(幼・乳)
18 － 金 －	ごはん（ラップおにぎり） 鮭のてりやき 鶏と大根の煮物 磯和え	なめこの味噌汁(小ネギ) 米、薄力粉、三温糖、なたね油 牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・角切り）、ダイスチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳 りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ、コーン、葉ねぎ、焼きのり、きざみのり 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(乳児) ビスケット チーズ蒸しパン 牛乳(幼・乳)
19 － 土 －	鶏ごぼうピラフ フレンチサラダ 青菜と豆腐のスープ オレンジ	米、押麦、なたね油、無塩バター 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間） オレンジ、キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
21 － 月 －	食パン（ジャム&マーガリン） めかじきの変わり焼き コーンフレークサラダ ワントンスープ	食パン、コーンフレーク、マッシュポテト、マヨネーズ、ワントンの皮、マーガリン、なたね油、ごま油 牛乳、かじき、豚肉（もも・小間） バナナ、キャベツ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム・低糖度、もやし、ねぎ、しょうが、干ししいたけ かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) せんべい 牛乳(幼・乳)
22 － 火 －	麻婆ライス 春雨サラダ 若竹汁 オレンジ	米、さつまいも、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油 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、だけのこ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、生わかめ、ごま、粉かんでん、干ししいたけ、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) ビスケット 芋ようかん 牛乳(幼・乳)
23 － 水 －	ごはん 鶏の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 ごま酢和え	米、片栗粉、なたね油（揚げ用）、三温糖、なたね油 牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ バナナ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、もずく、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、ごま、干ししいたけ、しょうが 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト せんべい 麦茶
24 － 木 －	スパゲティミートソース れんこんのごまサラダ 春野菜スープ りんご	スパゲティ、米、マヨネーズ、なたね油（麺まぶし用）、なたね油、三温糖 牛乳、豚ひき肉、豚肉（もも・小間）、油揚げ、ピザチーズ たまねぎ、りんご、にんじん、れんこん、キャベツ、ダイストマト、ブロッコリー、だけのこ、トマトピューレ、スナップえんどう、セロリ、ごま、しょうが、にんにく かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、酒、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) きつねおにぎり 牛乳(幼・乳)
25 － 金 －	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮つけ 梅おかか和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖 牛乳、さけ、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳、かつお節 オレンジ さつま芋と小松菜の味噌汁 オレンジ 米、片栗粉、さつまいも、三温糖	牛乳(幼・乳) ビスケット セサミパンケーキ 牛乳(幼・乳)
26 － 土 －	豚肉の生煮焼 大根サラダ(ツナ) 小松菜と豆腐の味噌汁 バナナ	米、なたね油、ごま油 牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ水煮缶 たまねぎ、バナナ、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、にら、しょうが 煮干だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
28 － 月 －	だけのこごはん 鶏じゃが もやしとハムの和え物 なすと油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、フランスパン、マーガリン、三温糖、ごま油、なたね油 牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、ハム オレンジ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、なす、だけのこ、きゅうり、いんげん、ブルーベリージャム 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ジャムサンド(ソフトフランス) 牛乳(幼・乳)
30 － 水 －	こいのぼりカレーライス（麦飯） ビーフンサラダ スティックきゅうり ABCスープ	米、じゃがいも、ビーフン、押麦、マカロニ、マヨネーズ、薄力粉、無塩バター、なたね油 牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、ハム、ベーコン、サラダちくわ、脱脂粉乳、ピザチーズ りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、いちご、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、ダイストマト、コーン、すりおろしりんご缶、干しぶどう、セロリ、にんにく、しょうが かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 柏餅(市販) りんごジュース

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※30日はお誕生日会、こどもの日です。
平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：500kcal たんぱく質：20.0g 脂質：16.7g
3歳以上児 エネルギー：585kcal たんぱく質：23.8g 脂質：19.4g

