４月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	*入園・進級* *おめでとうございます* 	1 バナナ	2 マリービスケット	3 ぶどうゼリー（Fe）	4 焼き芋	5 ソフトせんべい
昼食		チキンカレー きゅうりと竹輪の酢の物 ぶどうジュース	マーボー丼 味噌汁（わかめ） ほうれん草の白和え	ごはん 味噌汁（長ネギ） 白身魚のフライ 人参いりちー	ごはん 味噌汁（ほうれん草） 照り焼きチキン ひじきのサラダ	マーボーなす丼 味噌汁（キャベツ） ブロッコリー土佐マヨ和え ヨーグルト
3時のおやつ		ぽたぽた焼　オレンジ ミルク	ビスコ　りんご ミルク	お米deいちごスティック ミルク	かりんとう　バナナ 豆乳（フルーツ味）	トースト（バターシュガー） 豆乳
午前のおやつ	7 棒チーズ	8 動物ビスケット	9 せんべい	10 バナナ1/2本	11 ぽたぽた焼き	12 ひじきスティック
昼食	ごはん コンソメスープ 豚肉の香味炒め オクラの和え物　黄桃	ごはん　手作りふりかけ 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ 棒チーズ	ごはん　味噌汁（もやし） 鶏のから揚げ 豆腐チャンプルー トマト	ごはん ゆし豆腐 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め　オレンジ	煮込みうどん トマトのツナ和え バナナ ミルク
3時のおやつ	豆乳ウエハース プリン　ミルク	マリービスケット りんご　ミルク	味噌おむすび ゆでとうもろこし　お茶	ジャムサンド ミルク	もちもちボールドーナツ ミルク	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	14 野菜スティック	15 カルシウムウエハース いちご	16 胚芽ビスケット	17 丸ボウロ	18 ハーベストセサミ	19 ミレービスケット ノンフライ
昼食	ビーフカレー ごぼうサラダ きになる野菜	ごはん　味噌汁（山東菜） 鶏肉と大根の煮付け きゅうりのツナ和え オレンジ	マージンごはん イナムドゥチ 麩チャンプルー 黄桃	ごはん 味噌汁（白菜） 魚の和風あんかけ ポテトサラダ（ツナ）	お子様ランチ キャベツのスープ ミートローフ　いちご ブロッコリー土佐和え	ツナサンド ほうれん草のごま和え りんご ミルク
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ　ミルク	イージュ天ぷら 野菜ジュース	きな粉ポテト りんご　ミルク	手づくりちんすこう オレンジ　ミルク	チーズケーキ 牛乳	おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶
午前のおやつ	21 ビスコ	22 ヨーグルト	23 カル鉄スティック	24 はちゃ棒	25 焼き芋	26 まがりせんべい
昼食	タコライス もずくスープ 乱切りきゅうり	ごはん 具だくさん味噌汁 鮭のごまマヨ焼き トマトの和え物	ごはん 味噌汁（大根） タンドリーチキン スタミナサラダ　パイン缶	ごはん 味噌汁（冬瓜） 肉じゃが（豚肉） 白菜の和え物	ごはん 味噌汁（キャベツ） 豚こまの照り焼き ブロッコリーの梅マヨあえ	ドライカレー パパイヤの和え物 バナナ
3時のおやつ	ちんびん ミルク	大学芋 ミルク	黒糖バナナケーキ りんご　ミルク	きな粉クッキー オレンジ　ミルク	お米deガトーショコラ ミルク	かりんとう ミルク
午前のおやつ	28 こざかなせんべい	29	30 豆乳			
昼食	ごはん　手作りふりかけ 味噌汁（えのき） 豚肉のラビゴットソースかけ ひじきの白和え　パイン缶	昭和の日（しょうわ ひ） 	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のケチャップ和え 昆布いりちー　黄桃			
3時のおやつ	ホットケーキ バナナ　ミルク		野菜の天ぷら 桑茶			

よく噛んで食べましょう！

ひとくち30回以上噛んで食べましょう。

【　噛むことの効果　】
- 消化吸収がよくなる
- 肥満防止
- 脳の活性化
- 発音がはっきり、表情も豊かになる　など
- 抵抗力が高まる
- 歯科疾患予防

日付	材　料　名 （◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 火	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、竹輪（無卵白）、○加工乳、わかめ（乾）	グリコ　幼児ぶどう、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、大根、◎バナナ、○オレンジ
02 水	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま（白）	豆腐、豚ひき肉、○加工乳、わかめ（乾）	ほうれん草、○りんご、人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ
03 木	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、タルタルソース、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、豚バラ肉スライス、○加工乳	人参、大根、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
04 金	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、すりごま（白）、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉（皮付き）、豆腐、竹輪（無卵白）、○豆乳（フルーツ味）	ほうれん草、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき、○バナナ
05 土	胚芽米、○食パン（6枚切り）卵不使用、じゃがいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、○有塩バター、油、砂糖	豚ひき肉、○豆乳（フルーツ味）、ヨーグルト60g	ブロッコリー（冷凍）、なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
07 月	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、ベーコン、○加工乳、◎棒チーズ、プリンセスウインナー	キャベツ、オクラ、コーン缶、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく
08 火	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、三温糖、白煎りごま、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉（皮なし）、しらす干し、○加工乳、刻みのり	小松菜、冬瓜、○りんご、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
09 水	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、ごまドレッシング、○三温糖、オリーブ油、三温糖	合びき肉、牛乳、○シーチキン、○味付けのり、棒チーズ	○とうもろこし（皮むき）、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶（カット）、スライスマッシュルーム水
10 木	胚芽米、油、片栗粉、○超熟食パン（8枚切り）	鶏もも肉（皮なし）、厚揚げ、シーチキン、○加工乳	もやし、トマト、キャベツ、人参、からし菜、ねぎ、しょうが、にんにく、◎バナナ
11 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、生鮭（切り身・骨無し）、○絹ごし豆腐、○牛乳、棒かまぼこ（卵なし）、車麩、○きな粉、○加工乳	オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ
12 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、砂糖、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	豚Bロース　スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、加工乳、だし用昆布	白菜、トマト、きゅうり、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ
14 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、○グラニュー糖、白煎りごま、すりごま（白）、小麦粉	牛ロース薄切り、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、人参、○りんご、千切りごぼう、トマト、きゅうり、○バナナ、○レモン果汁
15 火	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、マヨネーズ、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	鶏手羽元、豆腐、○シーチキン、シーチキン、○卵	○アンパンマンやさいとりんご、大根、きゅうり、オレンジ、山東菜、○人参、○にら、ねぎ
16 水	○さつまいも、胚芽米、マージン（もちきび）、○砂糖、油、新玄	グーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、カステラかまぼこ、ベーコン、○きな粉、車麩、○加工乳、プリンセスウインナー	○りんご、キャベツ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、にら、干し椎茸
17 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、揚げ油、○油、○三温糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、シーチキン、油揚げ、○加工乳	○オレンジ、白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、ねぎ
18 金	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄	合びき肉、育児用ミルク、ベーコン、保育乳（調理用）、○牛乳（県産　成分無調整）	ブロッコリー（冷凍）、いちご、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリンピース（冷凍）、ねぎ
19 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用）、○胚芽米、マヨネーズ、すりごま（白）、三温糖	シーチキン、○しらす干し、加工乳、○焼きのり	りんご、ほうれん草、人参、きゅうり、玉ねぎ
21 月	胚芽米、片栗粉、油、三温糖	合びき肉、もずく(塩蔵塩ぬき)、タコライス用チーズ、○加工乳	トマト、レタス、きゅうり、冬瓜、人参、玉ねぎ、ねぎ
22 火	○さつまいも、胚芽米、マヨネーズ、○油、○砂糖、すりごま（白）、○黒煎りごま、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、ツナ水煮缶、○加工乳、しらす干し、◎ヨーグルト60g	トマト、大根、きゅうり、山東菜、玉ねぎ、人参、パプリカ（黄）
23 水	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○三温糖、油、三温糖、ごま油、新玄	鶏もも肉（皮なし）、厚揚げ、○卵、大豆水煮、プレーンヨーグルト、シーチキン、スキムミルク（粉末）、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、大根、レタス、きゅうり、○バナナ、ねぎ
24 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、○粉糖、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○卵、○きな粉、○加工乳、わかめ（乾）	○オレンジ、白菜、冬瓜、玉ねぎ、しらたき、にんじん、きゅうり、さやえんどう、ねぎ
25 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、◎焼き芋	豚Bロース　スライス、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、キャベツ、コーン缶、ねぎ、練り梅
26 土	米、油	豚ひき肉、大豆水煮、○加工乳、わかめ（乾）	玉ねぎ、パパイヤ（千切り）、人参、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが、バナナ
28 月	胚芽米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、ねりごま、オリーブ油、三温糖、○無塩バター、白煎りごま、すりごま（白）、○油	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○調製豆乳、しらす干し、○加工乳、わかめ（乾）、刻みのり	人参、トマト、えのきたけ、○マーマレード、玉ねぎ、きゅうり、いんげん(冷凍）、ねぎ、ひじき、○バナナ
30 水	胚芽米、○米粉、○揚げ油、押麦、三温糖、片栗粉、白煎りごま、油、新玄	キング（天ぷら用切身）、卵、グーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、刻み昆布、◎豆乳（フルーツ味）	冬瓜、○栗かぼちゃ、○なす、人参、○人参、切りこんにゃく、ねぎ

給食だより４月号

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。
今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい！」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

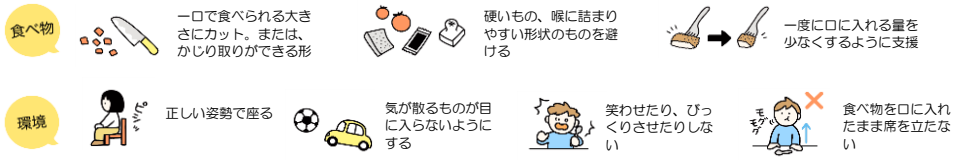
★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。



★おいしい！と感じるために

１・「食べるきっかけ」を大切にする

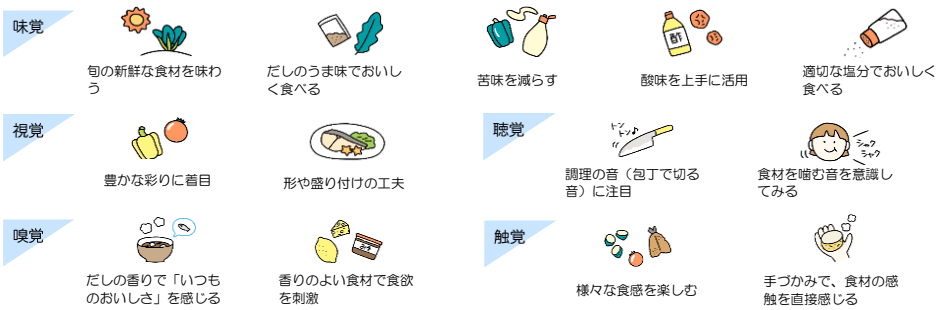
繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。

２・「食べる意欲」を育てる働きかけ

友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。

３・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。

４・五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。