



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	 <div style="text-align: center;"> <p>ご入園・ご進級 おめでとうございます</p> <p>4月、新しい生活のスタートです。 環境の変化で疲れやすくなるきせつです。朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。</p> </div> 					1	ハーベストセサミ					
昼食											親子丼 味噌汁（キャベツ） ブロッコリーのおかか和え ソファール元気ヨーグルト	
3時のおやつ											きな粉サンド りんご 豆乳（フルーツ味）	
午前のおやつ	3	ビスコ	4	マリービスケット	5	ぶどうゼリー（Fe）	6	バナナ	7	胚芽ビスケット	8	ルヴァン
昼食	保育所カレー きゅうりと竹輪の酢の物 ヤクルト		ごはん ゆし豆腐 肉じゃが 白菜の和え物		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		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（大根） 白身魚のフライ 人参いりちー		タコライス 乱切りきゅうり わかめスープ 黄桃	
3時のおやつ	タンナファクルー いちご ミルク		かりんとう バナナ ミルク		まがりせんべい オレンジ ミルク		ちんびん ミルク		ビスコ りんご ミルク		芋けんぴ ミルク	
午前のおやつ	10	焼き芋	11	動物ビスケット	12	ひじきスティック	13	丸ボウロ	14	ヨーグルト	15	はちャ棒
昼食	三色ごはん 味噌汁（わかめ） ほうれん草の白和え		ごはん 手作りふりかけ 冬瓜のすり流し 三色ソテー はんわりナゲット		ごはん 味噌汁（もやし） 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め オレンジ		ごはん コンソメスープ 麻婆豆腐 オクラの和え物 黄桃		ごはん 味噌汁（かぼちゃ） 豚のしょうが炒め ひじきの白和え		ツナ卵サンド ほうれん草のごま和え りんご ミルク	
3時のおやつ	ジャムサンド ミルク		スコーン（ヨーグルト入り） ミルク		サーターアングァー ミルク		もずくのヒラヤーチー りんご ミルク		マリービスケット バナナ ミルク		おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶	
午前のおやつ	17	野菜スティック	18	Feウエハース	19	まがりせんべい	20	麦菓子	21	ハーベストセサミ	22	こざかなせんべい
昼食	チキンカレー ごぼうサラダ（ツナ） きになる野菜		ごはん 味噌汁（山東菜） パイン缶 鶏肉と大根の煮付け きゅうりのツナ和え		マージンごはん イナムドゥッチ 麩チャンブルー 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 いちご キャベツと卵のスープ チーズ入りミートローフ ブロッコリー土佐和え		煮込みうどん バナナ ミルク トマトのツナ和え	
3時のおやつ	大学芋 ミルク		マドレーヌ ミルク		ゴーヤケーキ りんご ミルク		ホットケーキ バナナ ミルク		シフォンケーキ 牛乳		おにぎり（昆布） お茶・麦茶	
午前のおやつ	24	焼き芋	25	カル鉄スティック	26	棒チーズ	27	ヨーグルト	28	バナナ	29	しょうわ ひ 昭和の日
昼食	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（キャベツ） 豚こまボールの照り焼き ブロッコリーの梅マヨあえ		沖縄そば 野菜炒め バナナ		ごはん 貝だくさん味噌汁 鮭のごまマヨ焼き トマトの和え物		ごはん 味噌汁（冬瓜） 鶏のから揚げ 豆腐チャンブルー			
3時のおやつ	きな粉クッキー りんご ミルク		もずく天ぷら ミルク		味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶		いちごマフィン ミルク		手づくりちんすこう オレンジ ミルク			

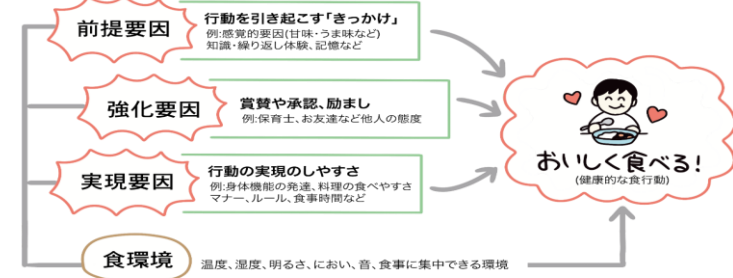
給食だより4月号

給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

保育園では、行動に影響を与える「3つの要因（前提要因・強化要因・実現要因）」に配慮し、積極的に働きかけることで、「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。



★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切に

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

- 1・繰り返しの体験を増やす
- 2・慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。



★【強化要因】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、子どもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。



★【実現要因】食べやすさへの配慮

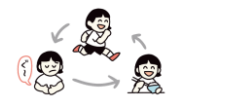
- 1・「苦手な味」を減らす調理の工夫
子どもが苦手な苦みやえくみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。また、酸味については、「果物の酸味」なども利用して、無理なく食べ慣れることができるように工夫しています。



- 2・子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態
食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。



- 3・子どもの発達に合わせた食具の選択
子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。



- 4・空腹を感じるリズムづくり
おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。



★食環境を整える

保育園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。

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 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、卵、○きな粉、○豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト(ヤクルト)	玉ねぎ、○りんご、フロッコリー、キャベツ、人参、いんげん(生)、ねぎ
03 月	胚芽米、じゃがいも、三温糖、油、新玄、小麦粉	ヤクルト、含ひき肉、竹輪(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、○いちご、きゅうり、人参、栗かぼちゃ、大根
04 火	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖、新玄	ゆし豆腐、豚肩ロース(脂身つき)、○加工乳	白菜、玉ねぎ、しらす、にんじん、きゅうり、さやえんどう、ねぎ、○バナナ
05 水	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、すりこま(白)、新玄	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、竹輪(無卵白)、○加工乳	○オレンジ、ほうれん草、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき
06 木	スパゲティ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、オリーブ油、三温糖	牛乳、含ひき肉、棒チーズ、○加工乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、人参、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、トマト、コーン缶、パプリカ(黄)、トマトピューレ、
07 金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、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、○りんご、大根、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
08 土	胚芽米、油、三温糖	含ひき肉、タコライス用チーズ、○加工乳、わかめ(乾)	トマト、きゅうり、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参、長ねぎ
10 月	胚芽米、マヨネーズ、三温糖、油、○超熟食パン(8枚切り)、すりこま(白)、◎焼き芋	含ひき肉、豆腐、卵、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草、人参、小松菜、白菜、玉ねぎ
11 火	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、片栗粉、油、有塩バター、○三温糖、三温糖、白煎りこま、新玄	鶏ひき肉、豆腐、卵、鶏もも肉(皮なし)、○卵、○プレーンヨーグルト、しらす干し、○保育乳(調理用)、○加工乳、刻みのみ	小松菜、冬瓜、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
12 水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○マーガリン、油、○黒煎りこま、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○卵、卵、棒かまぼこ(卵なし)、車麩、○加工乳	もやし、オレンジ、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ
13 木	胚芽米、○小麦粉、○油、片栗粉、三温糖、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、○塩抜きもずく、○卵、ベーコン、○シーチキン、○加工乳、プリンセスウインナー	○りんご、玉ねぎ、人参、キャベツ、オクラ、コーン缶、○人参、○キャベツ、長ねぎ、○にら
14 金	胚芽米、ねりこま、三温糖、油、すりこま(白)	豚Bロース スライス、豆腐、○加工乳、わかめ(乾)、◎ヨーグルト60g	栗かぼちゃ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、いんげん(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、ひじき、○バナナ
15 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○胚芽米、マヨネーズ、すりこま(白)、○白煎りこま、○砂糖、◎ごま油、三温糖	卵、シーチキン、加工乳	りんご、ほうれん草、人参、玉ねぎ
17 月	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、マヨネーズ、○砂糖、油、白煎りこま、○黒煎りこま、すりこま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、○加工乳	人参、玉ねぎ、千切りごぼう、トマト、きゅうり
18 火	胚芽米、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンドプードル、マヨネーズ、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、○卵、シーチキン、○加工乳	大根、きゅうり、山東菜、ねぎ
19 水	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、マージン(もちきび)、油、新玄	グーヤー(豚うで肉)、○卵、卵、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、○加工乳、プリンセスウインナー	○りんご、キャベツ、イナムドゥ手用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、○ゴーヤー、○バナナ、にら、干し椎茸
20 木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、○無塩バター、小麦粉、三温糖、○油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○調製豆乳、シーチキン、卵、油揚げ、○加工乳	白菜、人参、玉ねぎ、コーン缶、○ママーレード、きゅうり、しめじ、ピーマン、ねぎ、○バナナ
21 金	胚芽米、○ホイップクリーム、パン粉、油、片栗粉、新玄、○ホットケーキ粉	含ひき肉、卵、切れてるチーズ、保育乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)、○豆乳ホイップ	フロッコリー(冷凍)、いちご、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
22 土	ゆでうどん、○胚芽米、三温糖、砂糖	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、○こんぶ佃煮、加工乳、だし用昆布、○焼きのり	白菜、トマト、きゅうり、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ
24 月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、三温糖、ごま油、○粉糖、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、大豆水煮、プレーンヨーグルト、シーチキン、○卵、スキムミルク(粉末)、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、大根、レタス、きゅうり、ねぎ
25 火	胚芽米、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚Bロース スライス、○塩抜きもずく、○卵、○加工乳	フロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、○玉ねぎ、○人参、○にら、ねぎ、練り梅
26 水	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、油、○三温糖、三温糖	豚Bロース、棒かまぼこ(卵なし)、○シーチキン、シーチキン、○味付けのり、◎棒チーズ	○とうもろこし(皮むき)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ
27 木	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、○有塩バター、すりこま(白)、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○卵、ツナ水煮缶、○牛乳、○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)
28 金	胚芽米、○小麦粉、油、○油、○三温糖、片栗粉	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	○オレンジ、冬瓜、キャベツ、もやし、からし菜、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、◎バナナ