



# 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 | 1                                    | バナナ     | 2   | マリービスケット | 3   | 焼き芋  | 4  | ぶどうゼリー (Fe) | 5  | 胚芽ビスケット  | 6  | ルヴァン     |
| 昼食     | チキンカレー<br>きゅうりと竹輪の酢の物<br>ヤクルト        |         | マーボー丼<br>味噌汁(わかめ)<br>ほうれん草の白和え                      |          | ミートソーススパゲティ<br>じゃが芋とコーンのスープ<br>キャベツのサラダ<br>棒チーズ   |      | ごはん<br>味噌汁(ほうれん草)<br>照り焼きチキン<br>ひじきのサラダ      |             | マージンごはん<br>イナムドゥチ<br>麩チャンプルー<br>黄桃             |          | 煮込みうどん<br>バナナ1/2本<br>トマトのツナ和え<br>ミルク                 |          |
| 3時のおやつ | オレンジゼリー<br>いちご ミルク                   |         | ジャムサンド<br>ミルク                                       |          | ビスコ<br>りんご ミルク  |      | かりんとう<br>バナナ 豆乳                              |             | プリン<br>Feウエハース ミルク                             |          | おにぎり(昆布)<br>お茶・麦茶                                    |          |
| 午前のおやつ | 8                                    | 棒チーズ    | 9   | 動物ビスケット  | 10  | 麦菓子  | 11   | ひじきスティック    | 12   | バナナ1/2本  | 13   | ソフトせんべい  |
| 昼食     | ごはん<br>コンソメスープ<br>麻婆豆腐 黄桃<br>オクラの和え物 |         | ごはん 手作りふりかけ<br>冬瓜のすまし汁<br>ふんわりナゲット<br>三色ソテー         |          | 沖縄そば<br>野菜炒め<br>バナナ   |      | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>野菜炒め<br>ゆし豆腐 オレンジ         |             | ごはん<br>味噌汁(もやし)<br>鶏のから揚げ トマト<br>豆腐チャンプルー      |          | ドライカレー<br>パイアの和え物<br>バナナ                             |          |
| 3時のおやつ | まがりせんべい<br>オレンジ ミルク                  |         | マリービスケット<br>りんご ミルク                                 |          | 味噌おむすび<br>ゆでとうもろこし お茶   |      | 三月菓子<br>ミルク                                  |             | お米deプリンタルト<br>ミルク                              |          | 芋けんぴ<br>ミルク  |          |
| 午前のおやつ | 15                                   | 野菜スティック | 16  | Feウエハース  | 17  | 丸ポウロ | 18   | まがりせんべい     | 19   | ハーベストセサミ | 20   | 五穀のビスケット |
| 昼食     | ビーフカレー<br>ごぼうサラダ(ツナ)<br>きになる野菜       |         | ごはん パイン缶<br>味噌汁(山東菜)<br>鶏肉と大根の煮付け<br>きゅうりのツナ和え      |          | ごはん<br>味噌汁(白菜)<br>魚の和風あんかけ<br>ポテトサラダ  |      | ごはん<br>味噌汁(冬瓜)<br>肉じゃが<br>白菜の和え物             |             | お子様ランチ<br>キャベツのスープ<br>ミートローフ いちご<br>ブロッコリー土佐和え |          | ツナサンド<br>ほうれん草のごま和え<br>りんご<br>ミルク                    |          |
| 3時のおやつ | 大学芋<br>ミルク                           |         | ゴーヤーパウンドケーキ<br>りんご ミルク                              |          | 手づくりちんすこう<br>オレンジ ミルク   |      | もちもちポールドーナツ<br>ミルク                           |             | チーズケーキ<br>牛乳                                   |          | おにぎり(ごまみそ焼き)<br>お茶・麦茶                                |          |
| 午前のおやつ | 22                                   | ビスコ     | 23  | ヨーグルト    | 24  | はちや棒 | 25   | カル鉄スティック    | 26   | 焼き芋      | 27   | 胚芽ビスケット  |
| 昼食     | タコライス<br>もずくスープ<br>乱切りきゅうり           |         | ごはん<br>具だくさん味噌汁<br>鮭のごまマヨ焼き<br>トマトの和え物              |          | ごはん パイン缶<br>味噌汁(大根)<br>タンドリーチキン<br>スタミナサラダ  |      | ごはん<br>味噌汁(キャベツ)<br>豚こまの照り焼き<br>ブロッコリーの梅マヨあえ |             | ごはん<br>味噌汁(長ネギ)<br>白身魚のフライ<br>人参いりちー           |          | マーボーなす丼<br>味噌汁(じゃが芋)<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ソファール元気ヨーグルト |          |
| 3時のおやつ | ちんびん<br>ミルク                          |         | 芋くず天ぷら(紅芋)<br>ミルク                                   |          | ホットケーキ<br>バナナ ミルク   |      | きな粉クッキー<br>りんご ミルク                           |             | お米deガトーショコラ<br>ミルク                             |          | きな粉サンド<br>豆乳 りんご                                     |          |
| 午前のおやつ | 29                                   |         | 30  | こざかなせんべい | <p><b>よく噛んで食べましょう!</b></p> <p>ひとくち30回以上噛んで食べましょう。</p> <p>【 噛むことの効果 】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 消化吸収がよくなる</li> <li>• 肥満防止</li> <li>• 脳の活性化</li> <li>• 抵抗力が高まる</li> <li>• 歯科疾患予防</li> <li>• 発音がはっきり、表情も豊かになる など</li> </ul> |      |  |             |  |          |  |          |
| 昼食     | しょうわ<br>ひ<br>昭和の日<br>                |         | ごはん 手作りふりかけ<br>味噌汁(えのき)<br>豚のしょうが炒め<br>ひじきの白和え パイン缶 |          |   |      |  |             |  |          |  |          |
| 3時のおやつ |                                      |         | 野菜の天ぷら<br>桑茶  |          |   |      |  |             |  |          |  |          |



| 日付 | 材 料 名<br>(◎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 | 胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、小麦粉                                    | ヤクルト、鶏もも肉（皮なし）、竹輪（無卵白）、◎加工乳、わかめ（乾）                              | 玉ねぎ、〇いちご、きゅうり、人参、トマト、大根、◎バナナ                                      |
| 02 | 胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、◎超熟食パン（8枚切り）、すりごま（白）                       | 豆腐、豚ひき肉、◎加工乳、わかめ（乾）   | ほうれん草、人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ  |
| 03 | スバゲティ（1.6mm）、じゃがいも、ごまドレッシング、オリーブ油、三温糖、◎焼き芋                | 牛乳、含ひき肉、棒チーズ、◎加工乳   | 〇りんご、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 |
| 04 | 胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、すりごま（白）、新玄                             | 鶏もも肉（皮付き）、豆腐、竹輪（無卵白）、◎豆腐（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 | 胚芽米、マーシンの（もちきび）、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、車麩、◎加工乳、プリンセスウインナー           | キャベツ、イナムトっち用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、にら、干し椎茸                              |
| 06 | 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  |
| 08 | 胚芽米、片栗粉、三温糖、油、新玄  | 豆腐、豚ひき肉、ベーコン、◎加工乳、◎棒チーズ、プリンセスウインナー                              | 玉ねぎ、◎オレンジ、人参、キャベツ、オクラ、コーン缶、長ねぎ                                    |
| 09 | 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、〇りんご、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ  |
| 10 | 沖縄そば種（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                            | 〇とうもろこし（皮むき）、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ                              |
| 11 | 胚芽米、◎小麦粉、◎三温糖、◎揚げ油、◎マーガリン、油、◎白煎りごま、新玄                     | ゆし豆腐、生鮭（切り身・骨無し）、◎卵、棒かまぼこ（卵なし）、車麩、◎加工乳                          | オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ  |
| 12 | 胚芽米、油、片栗粉   | 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                            |
| 13 | 米、油   | 豚ひき肉、大豆水煮、◎加工乳、わかめ（乾）   | 玉ねぎ、パパイア（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                      |
| 15 | 〇さつまいも、胚芽米、じゃがいも、◎油、押麦、マヨネーズ、◎砂糖、白煎りごま、◎黒煎りごま、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、千切りごぼう、トマト、きゅうり  |
| 16 | 胚芽米、◎無塩バター、◎砂糖、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、新玄                      | 鶏手羽元、豆腐、◎プレーンヨーグルト、シーチキン、◎絹ごし豆腐、◎加工乳                            | 大根、〇りんご、きゅうり、山東菜、◎グーヤー、◎バナナ、ねぎ                                    |
| 17 | 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 | 胚芽米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎タピオカでん粉、◎揚げ油、◎三温糖、油、砂糖、新玄             | 豚肩ロース（脂身つき）、◎絹ごし豆腐、◎牛乳、◎きな粉、◎加工乳、わかめ（乾）                         | 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                                |
| 19 | 胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄  | 含ひき肉、ベーコン、保乳（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、グリーンピース（冷凍）、ねぎ                    |
| 20 | 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）、◎白煎りごま、◎砂糖、◎ごま油、三温糖   | シーチキン、加工乳   | りんご、ほうれん草、人参、きゅうり、玉ねぎ   |
| 22 | 胚芽米、片栗粉、油、三温糖   | 含ひき肉、もずく（塩蔵塩ぬぎ）、タコライス用チーズ、◎加工乳                                  | トマト、キャベツ、きゅうり、冬瓜、人参、玉ねぎ、ねぎ  |
| 23 | 胚芽米、◎紅芋ペースト、◎芋くず、◎三温糖、マヨネーズ、◎油、すりごま（白）、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）                                    |
| 24 | 胚芽米、◎ホットケーキ粉、油、◎無塩バター、三温糖、ごま油、新玄、◎油                       | 鶏もも肉（皮なし）、◎調製豆腐、厚揚げ、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） | 大根、レタス、きゅうり、◎マーマード、ねぎ、◎バナナ  |
| 25 | 胚芽米、じゃがいも、◎小麦粉、◎無塩バター、◎三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油、◎粉糖、砂糖             | 豚Bロース スライス、◎卵、◎きな粉、◎加工乳   | 〇りんご、ブロッコリー（冷凍）、キャベツ、コーン缶、ねぎ、練り梅                                  |
| 26 | 胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、油、新玄、◎焼き芋                                 | 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  |
| 27 | 胚芽米、◎食パン（8枚切り）卵不使用、◎有塩バター、◎グラニュー糖、油、砂糖                    | ヨーグルト（ヤクルト）、豚ひき肉、◎きな粉、◎豆腐（フルーツ味）                                | なす、〇りんご、玉ねぎ、オクラ、人参、キャベツ、葉かぼちゃ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ                         |
| 30 | 胚芽米、◎米粉、◎揚げ油、三温糖、ねりごま、油、白煎りごま、すりごま（白）                     | 豚Bロース スライス、豆腐、しらす干し、わかめ（乾）、刻みのり                                 | ◎葉かぼちゃ、玉ねぎ、◎なす、人参、◎人参、えのきだけ、いんげん（冷凍）、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、ひじき            |

# 給食だより4月号

## 子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

### ★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

摂り過ぎに注意したい食材



- ・体を動かす基となるごはんなど（炭水化物）
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など（たんぱく質）
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど（ビタミン・ミネラル）



- ・砂糖
- ・塩

園の献立表からわかること

- 使用されている食材
- 必要な栄養素を補うことができる食材の組み合わせ
- 子どもが無理なく食べ進めることができる料理の組み合わせ



### ★安全に配慮した給食

#### 1・食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底（殺菌）

#### 2・誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。



・安全に食べられる切り方



・柔らかく煮る



・とろみでまとめる



・気持ちを切り替える



・正しい姿勢



・水分をとりながら食べる

### ★心理的・感覚的な要素への働きかけ

- 1・食体験の繰り返し
- 2・「うま味」「風味」の活用
- 3・空腹を感じるリズムづくり
- 4・食べることに集中できる環境づくり

おいしいと感じられる嗜好の獲得  
和食の「だし」は、親しみがあり、安心感を与えます  
規則正しい生活の中で体を十分動かす  
不快な刺激（湿度・温度）や食事以外の刺激（遊び）を減らす



### ★食べやすさへの配慮

#### 1・新鮮な食材の使用

子どもの味覚はとても敏感です。給食では食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、食材の「鮮度」を大切にしています。

#### 2・咀嚼・嚥下機能の発達に合わせた食事の提供

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、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。

#### 3・一人ひとりの発達に合わせた食具の選択

食具の使用ペースには個人差があります。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。



### ★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！」という気持ちを支えます。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。

