



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子ども達を喜んで迎え入れています。給食室では、旬の食材を取り入れた安全でおいしい給食提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。



食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。その基礎の力を身につける乳幼児期は、食育にとって重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- * お腹がすくリズムのもてる子ども
- * 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- * 一緒に食べたい人がいる子ども
- * 食事作り、準備に関わる子ども
- * 食べ物を話題にする子ども



鯛も一人はうまからず

どんなにおいしい料理も、一人で食べたのではおいしくない。食事は一人よりもたくさんの人と食べた方がおいしいものだというたとえです。

コロナ禍で食事に関する制限もありますが、大好きなお友達や先生と一緒に食べる給食は、いろいろな気持ちを共有できる大切な時間となっています。ご家庭でも家族団らんで食卓を囲みましょう。

1年間の食育目標：楽しく食べる子どもに

0歳児…安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎作り
空腹を感じ、喜んで食事をし、心地よい生活を積み重ねていきましょう。

1歳児…自分で食べることを楽しむ

自分の意志で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2歳児…基本的な生活リズム、食事リズムの形成

食べ方を身につける時期です。食事の挨拶やスプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

3歳児…食事の基本的マナーの習慣づけ

食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。お箸の使い方も練習はじめます。

4歳児…食を通して健康な体と心を育てる

自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦しましょう。栽培や食事のお手伝いなどの体験をすることで、克服できることもあります。

5歳児…食体験を広げ、豊かな感性を育てる

食生活の基礎が確立する時期です。友達と一緒に食体験を積み重ねることで、食の知識や興味も高めていきます。



〈4月の食育予定〉

きらきら組 業者さん紹介

みどり園に食材を納めてくれている業者さんを紹介します。毎日食べる給食の向こう側にたくさんの方がいること、たくさんのお思いが込められていることを感じてもらいたいと思います。食や人への感謝の気持ちも感じられるとうれしいです。

びかびか組 箸の持ち方

食事のマナーや正しい箸の持ち方についてお話します。食事のマナーは楽しく食事するためのルールであり、ルールを守ることで周りの人の気持ちや状況を思いやる心を育ててほしいと思います。箸については、進級までに正しい持ち方で食事を楽しむことを目標とします。

日	未満児	全 児		未満児	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
		主食	昼 食		午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
							1	2	3	4	5	6
1	金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 豚味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 けつぱ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	
2	土	★	親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・酒 醤油・せんべい	サラダ油	
4	月	パン	鶏のからあげ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱	ローパン・片栗粉 上新粉・スープの素 クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	
5	火	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・砂糖 カレールウ・酢・醤油 スープの素・おかき	サラダ油	
6	水	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・けつぱ 片栗粉・醤油・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油	
7	木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *人参マドレーヌ	白身魚・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖 醤油・小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	
8	金	ごはん	レバーの照り煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	
11	月	ごはん	開花煮 鮭のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつね・きつね いちごジャム	サラダ油	
12	火	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	
13	水	★	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 *ゆかりおにぎり	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱 しそ粉	スパゲッティ・けつぱ ウスターソース・スープの素 米	サラダ油 バター	
14	木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 けつぱ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	
15	金	ごはん	鶏肉の照り煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *みるくりこ	鶏肉 味噌 賞粉	牛乳・干若布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 チンゲン菜 南瓜	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	
16	土	★	親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・酒 醤油・せんべい	サラダ油	
18	月	パン	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱	ローパン・片栗粉 上新粉・スープの素 クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	
19	火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキム	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖 醤油・小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	
20	水	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・けつぱ 片栗粉・醤油・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油	
21	木	誕生	筍ごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳	プリン	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 セリ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉 酢・プリン	サラダ油	
22	金	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・砂糖 カレールウ・酢・醤油 スープの素・おかき	サラダ油	
23	土	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油 みりん・砂糖 かりんとう	サラダ油	
25	月	ごはん	鶏のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *かぼちゃくりこ	鶏肉 味噌 賞粉	牛乳・干若布 煮干し	人参 チンゲン菜 南瓜	生姜 もやし	米・砂糖・醤油 酒・片栗粉	サラダ油 すりごま	
26	火	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	
27	水	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	
28	木	ごはん	開花煮 鮭のみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 食パン・いちごジャム	サラダ油	
30	土	★	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱	スパゲッティ・けつぱ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	

【月平均栄養価】

	たん ぱく 質	脂 質	糖 質	鉄	食塩 相当 量	ビタミン			
						A	B1	B2	C
以上児	400	15	12	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	403	18.9	17.4	2.92	2.4	490	0.23	0.41	19
未満児	480	19	11	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	500	20.4	18.2	3.31	2.3	427	0.24	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く



以上児さんの主食について

- *ごはんは、ふんわりとよそい、しっかり冷めてから蓋を閉めてください。
- *主食の量は体調やメニューによって調節してください。
- カレー・ハヤシ→多めのごはん
- 麺類→ロールパン1個程度、あるいは少なめのごはん
- *誕生会など★印のない日は、園で主食を提供いたします。

		幼児食			昼食		午後おやつ
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	5,6ヵ月~		7ヵ月~
					7ヵ月~		午後おやつ 7ヵ月~
1	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
2	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナ5分がゆ(米10) ほうれん草トロトロ煮	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ほうれん草サラダ(人参)	
4	鶏のからあげ トマト・アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・ポテト) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
5	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	じゃがバター 野菜スープ	
6	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ・コーンスープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜スープ	
7	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *人参マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
8	レバーの照り煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) わかめのすまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ	
11	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(野菜・ポテト・卵) 麩のみそ汁	蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ	
12	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) ポテトサラダ	
13	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 *ゆかりおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) じゃが芋と人参のマッシュ	おにぎり(米20) ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
14	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し	全がゆ(米20) 麻婆豆腐 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
15	鶏肉の照り煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
16	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナ5分がゆ(米10) ほうれん草トロトロ煮	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) ほうれん草サラダ(人参)	
18	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・ポテト) 野菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
19	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
20	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウユ) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ・コーンスープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜スープ	
21	誕生 筍ごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	プリン	ミルク	しらすがゆ(米10) つぶしオレンジ	しらすがゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	トマトがゆ(米20)	
22	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	じゃがバター 野菜スープ	
23	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) かぼちゃのみそ汁	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
25	鶏のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *かぼちゃくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ	全がゆ(米20) 南瓜のそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
26	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	黄粉がゆ(米20・黄粉) ポテトサラダ	
27	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいもマッシュ	全がゆ(米20) ムニエル(バター)・トマト 玉ねぎのすまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ	
28	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(野菜・ポテト・卵) 麩のみそ汁	蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ	
30	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し 南瓜マッシュ	おにぎり(米20) ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜)	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ	