



ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしく安全な給食作りを目指します。子ども達が早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるようお願いしております。



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。みどり園では、日々の食事の提供を中心とした食育を積み重ねることによって心身の成長を支援し、さらに食に関わる体験を通して食への興味・関心を高めていきたいと思っております。



〈食育で目指す子どもの姿〉

- *お腹がすくり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



子どもの興味 関心を広げる

家族で

農林漁業

体験



農作物の収穫や田植え、地引網などに実際にふれると、ふだん食べている食材が、より身近に感じられます。最近ではイベントとして体験できるサービスも増えていますが、興味のあるイベントを見つけたらご家族で是非チャレンジしてみてください。また、プランターを使った家庭菜園は手軽に始めることができます。どんな野菜を育てたいか家族で話し合ってみませんか？



みどり園食育目標: 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み、食べる意欲を持つ

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…正しい生活リズム、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、楽しく食べる

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。お箸の使い方も少しずつ練習しはじめます。

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。

春に始めるおすすめプランター菜園

【小松菜】秋から冬にかけての栽培が最も味がよくなるが、ほぼ1年中栽培でき、暑さ寒さにも強い優秀な野菜。栽培期間も30日程度と短く、間引き菜も利用できます。アブラナ科なので、モンシロチョウが卵を産みつけることもあります。

【トマト】世界中でポピュラーな野菜で、トマト、ミディアムトマト、ミニトマト(プチトマト)と多い品種からお好みのものを探すのも楽しみの一つです。

【きゅうり】子ども達が大好きな野菜のひとつ。最盛期には食べきれないほどの収穫量が見込めその分やや手がかかりますが、採りたての美味しさは格別です。



日	全 児		未満児 午前 おやつ	全 児 午後 おやつ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児 延長おやつ
	主食	星 食			血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		
					1	2	3	4	5	6	
1月	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 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 ウエハース
2火	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コンスープ	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 キャバウ スイートコン	ロールパン・片栗粉・かつお ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	牛乳 せんべい
3水	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 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャバウ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 酢・砂糖・醤油 スープの素・おかき	サラダ油	牛乳 クッキー
4木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 水いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつお・キタコ いちごジャム	サラダ油	牛乳 ビスケット
5金	ごはん	魚のたつた揚げ トマト・きゅうりもみ 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	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	牛乳 かりんとう
6土	新年度保護者説明会・クラス懇談会										
8月	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 かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコン 胡瓜	ロールパン・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	牛乳 おかき
9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・干番布 煮干し・スキムミルク	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	牛乳 あられ
10水	ごはん	エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油 ビスケット	サラダ油	牛乳 クラッカー
11木	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	トマト・グリーンピース 人参・パセリ	生姜 玉葱 キャバウ	ロールパン・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	牛乳 せんべい
12金	ごはん	レバーの照り煮 キャベツのおかきあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 *フライドポテト	鶏レバー かつお節・豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・キャバウ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 (冷)フライドポテト	サラダ油	牛乳 ウエハース
13土		イタリانسバゲッティ 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・セロリ えのき茸・葱	スバゲッティ・かつお ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	牛乳 あられ
15月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *みりくりこ	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干番布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	牛乳 クラッカー
16火	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コンスープ	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 キャバウ スイートコン	ロールパン・片栗粉・かつお ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	牛乳 かりんとう
17水		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 *焼きおにぎり	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・醤油 米・酒・みりん	サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 せんべい
18木	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 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャバウ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 酢・砂糖・醤油 スープの素・おかき	サラダ油	牛乳 クッキー
19金	ごはん	豚ヒレのたつた揚げ トマトと胡瓜のサラダ 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 干番布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 オレゾ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉 酢・プリン	サラダ油	牛乳 せんべい
20土	ごはん	エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油 ビスケット	サラダ油	牛乳 クッキー
22月	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *ぶどう蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱 レーズン	米・砂糖・醤油・ふ かつお・キタコ	サラダ油	牛乳 おかき
23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 かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコン 胡瓜	ロールパン・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	牛乳 あられ
24水	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 バナナ	鶏肉 味噌	牛乳・干番布 煮干し	人参 チンゲンサイ	生姜 胡瓜・もやし バナナ	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油 すりごま	牛乳 おかき
25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 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
26金	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 味噌	牛乳・干番布 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 食パン いちごジャム	ごま油	牛乳 ウエハース
27土		イタリانسバゲッティ 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・セロリ えのき茸・葱	スバゲッティ・かつお ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	牛乳 クラッカー
30火	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	トマト・グリーンピース 人参・パセリ	生姜 玉葱 キャバウ	ロールパン・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	牛乳 せんべい

【月平均栄養価】

	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ビタミン			
									A	B1	B2	C
以上児	基準量	570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20	21
平均栄養価	553	22.5	18.5	296	2.8	2	491	0.28	0.42	21	20	
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	20
平均栄養価	517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21	21	

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

楽しくておいしい給食に

毎日の給食では、乳幼児期の健康な体作りを考え、栄養や味付けに配慮した給食提供を行っています。また、体だけでなく心も健やかに育まれるようにと食育にも取り組んでいます。毎日のメニューは玄関に展示していますので、是非お子様との話のきっかけにしてみてください。詳しいレシピが必要な時はいつでもお声掛けください。



		幼児食					
		昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食	午後おやつ	
					5,6か月～	7か月～	
1	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20) すまし汁(麩)
2	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) スティック人参・野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) コーンスープ
3	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し(だし) ポテトマッシュ(野菜)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) ツナサラダ
4	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) 麩のみそ汁(わかめ)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
5	魚のたった揚げ トマト・きゅうりもみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し 野菜のトロトロ煮	全がゆ(米20) すりみ団子入りみそ汁 ポテトサラダ	蒸しパン(HM・野菜・ミルク) 野菜スープ
6	 新年度保護者説明会・クラス懇談会						
8	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	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいものミルク煮 野菜スープ	全がゆ(米20) ミルクスープ(ミンチ・野菜・さつまい) 野菜サラダ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
9	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米20) 白身魚のすり流し(だし)	全がゆ(米20) 煮魚・じゃが芋の煮物 みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
10	エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) すまし汁	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
11	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳 *フライドポテト	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮 人参マッシュ	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 トマトスープ	焼いも 固形ヨーグルト
12	レバーの照り煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *丸ボーロ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ すまし汁(野菜)	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) ポテトサラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
13	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *みるくりこ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮 オニオンスープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) 野菜スープ
16	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) スティック人参・野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) コーンスープ
17	親子うどん バナナ	牛乳 *焼きおにぎり	牛乳	ミルク	バナナうどん (麺・野菜・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
18	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のすり流し(だし) ポテトマッシュ(野菜)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) ツナサラダ
19	豚ヒレのたった揚げ トマトと胡瓜のサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 プリン	牛乳	ミルク	人参おじや(米10) すまし汁(野菜) オレンジ	肉入りおじや(米20・野菜) トマトと胡瓜のサラダ すまし汁・オレンジ	野菜がゆ(米20・野菜) 固形ヨーグルト
20	エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(野菜) すまし汁	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
22	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *ぶどう蒸しパン	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) 麩のみそ汁(わかめ)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
23	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	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいものミルク煮 野菜スープ	全がゆ(米20) ミルクスープ(ミンチ・野菜・さつまい) 野菜サラダ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
24	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 人参のミルク煮 オニオンスープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20) バナナ
25	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20) すまし汁(麩)
26	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳	ミルク	5分がゆ(米20) 白身魚のすり流し(だし)	全がゆ(米20) 煮魚・じゃが芋の煮物 みそ汁(野菜)	ミルクパンがゆ 野菜スープ
27	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	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ すまし汁(野菜)	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) ポテトサラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
30	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 トマトすりおろし	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 トマトスープ	焼いも 固形ヨーグルト