

4月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 中海こども園 R8.4.1

☆今月の食事チャレンジ☆

友だちや保育者の食事を楽しもう～園での食事に慣れる～

新しい環境の中でリラックスして食事ができるよう、一人ひとりの食べる量や食事時間を調整していきたいと思います。また、食の楽しさは食そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものなので、食事中も和やかに楽しい雰囲気づくりを心がけたいと思います。

こども園の食事～健康的でおいしい食事を子ども達へ～

食は自然の恵みであり、食べることは生きる源です。園では、子ども達が「おいしい!」と感じることができるように安心安全な給食作りを心がけています。また、畑やお部屋、ベランダ等で全児が野菜の栽培に関わり、作物が生長する様子を観察して、収穫を体験します。収穫した野菜は給食やクッキングに取り入れ、みんなで味わいます。本当に嬉しく楽しい経験です!



クッキング から弁 畑の野菜を収穫 野菜に触れる体験



味噌作り 梅干し作り もちつき
 以上児は、ランチホールで友達や保育者と楽しく食べます! 地域の方に教わり梅干し作り、味噌作り、もちつきなどをします。

★調理の工夫～たくさん食べて、おおきなあ～れ!～

- できるだけ家庭的な献立や味付けにし、素材の味を生かした調理と地産地消を心がけています。
- 子どものおやつは、軽い食事という一面もあります。トーストや麺など手作りおやつも調理しています。
- 栄養バランス、質、量、嗜好を考慮し、献立を作成しています。
- よく噛んで味わって食べることができるように、また誤飲・窒息防止のために適した食材選びや切り方など、調理の工夫をしています。
- 毎日できたてのおいしさを味わうことができるように、食べる時間に合わせて調理しています。
- 食中毒を防止するための衛生管理を徹底しています。

中海こども園 今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児 1～2歳児	目標量	460cal	11.1～22.4g	9.9～14.9g	1.4g未満
	平均	479cal	18.0g	14.7g	1.3g
以上児 3～5歳児	目標量	560cal	15.2～30.4g	13.5～20.3g	1.6g未満
	平均	545cal	21.3g	17.8g	1.5g

日	曜	給食に関する行事	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	水		お茶 バナナ	魚の立田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 ビスケット	魚の野菜煮 いも煮 味噌汁
2	木		お茶 ポーロ	カレーライス ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 スイートポテト♥	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
3	金	入園・進級 お祝い献立	お茶 せんべい	ピラフ チキンナゲット 野菜スープ ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 いちごマフィン	しらすの野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
4	土		お茶 ビスケット	パン ゼリー 牛乳	お茶 せんべい	
6	月		お茶 ポーロ	さつまいものクリーム煮 バナナ ちりじゃこサラダ	牛乳 せんべい	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
7	火		お茶 ヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 味噌汁(かぼちゃ) かぶとツナのフレンチサラダ	牛乳 もちもちチーズパン♥	豆腐の野菜煮 かぶ煮 味噌汁
8	水		お茶 せんべい	江戸っ子煮 バンサンスー いちご	ミルク ビスケット	しらすの野菜煮 きゅうり煮 味噌汁
9	木	にこにこ パーティー	お茶 ビスケット	たけのごはん 甘辛肉団子 和風サラダ 味噌汁(小松菜)	ももゼリー 味付小魚(以)	野菜のそぼろあんかけ 小松菜煮 味噌汁
10	金		お茶 オレンジ	魚の香味焼き 味噌汁(なす) 切り干し大根のゴマネーズ和え	牛乳 スマイルポテト♥	煮魚 なす煮 味噌汁
11	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	
13	月		お茶 チーズ	ひじき入り肉じゃが バナナ ブロッコリーの中華和え	ミルク ウエハース	肉じゃが ブロッコリー煮 味噌汁
14	火		お茶 ポーロ	さつまいもクロquette マカロニサラダ 味噌汁(しめじ)	ヨーグルト和え♥	しらすの野菜煮 白菜煮 味噌汁
15	水		お茶 せんべい	魚の西京焼き ほうれん草の納豆和え けんちん汁	牛乳 ビスケット	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁
16	木		お茶 ゼリー	ポークビーンズ かぼちゃサラダ りんご(以) オレンジ(未)	牛乳 きなこフレンチ トースト♥	煮奴 かぼちゃ煮 味噌汁
17	金	以上児親子遠足 持参弁当	お茶 バナナ	鶏肉の塩こうじ焼き ツナサラダ 味噌汁(チンゲン菜)	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 レタス煮 味噌汁
18	土		お茶 ビスケット	パン ゼリー 牛乳	お茶 せんべい	
20	月	食育の日 セレクト給食 (以上児)	お茶 オレンジ	鶏のからあげ or チキンカツ 未満児はからあげ さつまいもサラダ 味噌汁(大根)	牛乳 ちりじゃこトースト♥	野菜のそぼろあんかけ 大根煮 味噌汁
21	火	今月、 空の弁当箱は ありません。	お茶 ビスケット	チャップチェ コーンかきたまスープ りんご(以) オレンジ(未)	牛乳 せんべい	豆腐の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁
22	水		お茶 ヨーグルト	魚のかば焼き 小松菜のカニカマ和え 味噌汁(さつまいも)	ミルク ビスケット	煮魚 いも煮 味噌汁
23	木		お茶 せんべい	たけのこの含め煮 バナナ ブロッコリーのゴマネーズ和え	牛乳 お好み焼き♥	しらすの野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
24	金		お茶 ポーロ	豚肉のケチャップ炒め わかめサラダ 味噌汁(白菜)	牛乳 クラッカー	野菜のそぼろあんかけ 白菜煮 味噌汁
25	土		お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	
27	月		お茶 ポーロ	マーボー丼 シューマイ ひじきナムル	牛乳 せんべい	煮奴 レタス煮 味噌汁
28	火		お茶 ビスケット	ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(わかめ)	牛乳 メープルマフィン	野菜のそぼろあんかけ いも煮 味噌汁
30	木		お茶 せんべい	ハヤシライス 春雨のごま酢和え バナナ	牛乳 チーズキャロット 蒸しパン♥	しらすの野菜煮 きゅうり煮 味噌汁

※全児主食はごはん (以)以上児のみ提供 (未)未満児のみ提供

♥手作りおやつ