

みどりの森保育園(一般)

2024年04月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	ふかし芋 牛乳	2	りんご 牛乳	3	おせんべい 牛乳	4	ふかしじゃが芋 牛乳	5	バナナ いりこ 牛乳	6	ミニハート 牛乳
昼食	チキンカレーライス いんげんとコーンのスープ 大根サラダnew オレンジ		ロールパン バナナ 野菜入りミートボール エノキとモヤシのスープ アスパラとキャベツのサラダ		鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 グレープフルーツ 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え		味噌煮込みうどん 温野菜サラダ スナックエンドウ バナナ		御飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根ときゅうりのおかか和え オレンジ		鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 りんご	
午後	レーズンヨーグルトのケーキ new 牛乳		フルーツポンチ 花せんべい 牛乳		芋もち 牛乳		きなこパン 牛乳		ごま入り米粉ケーキ 牛乳		南瓜クッキー 牛乳	
午前	8	ふかし芋 牛乳	9	りんご 牛乳	10	おせんべい 牛乳	11	ふかしじゃが芋 牛乳	12	バナナ いりこ 牛乳	13	ミニハート 牛乳
昼食	御飯 かぶの味噌汁 生姜焼き キャベツの千切りサラダ オレンジ		ロールパン 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン チーコロサラダ バナナ		御飯 グレープフルーツ もやしとわかめの味噌汁 生揚げ中華風 粉ふき芋		タンメン 揚げさつま芋 スナックエンドウ バナナ		御飯 ほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ ふきと筍の煮物 オレンジ		ツナトマトスパゲティ キャベツと鶏ひき肉のスープ 野菜のナムル りんご	
午後	米粉よもぎケーキ 牛乳		中華おこわ 牛乳		さつま芋入りおしるこ いりこ 牛乳		きつねごはん 牛乳		ジャムサンド 牛乳		わかめおにぎり 牛乳	
午前	15	ふかし芋 牛乳	16	りんご 牛乳	17	おせんべい 牛乳	18	ふかしじゃが芋 牛乳	19	バナナ いりこ 牛乳	20	ミニハート 牛乳
昼食	チキンカレーライス いんげんとコーンのスープ 大根サラダnew オレンジ		ロールパン バナナ 野菜入りミートボール エノキとモヤシのスープ アスパラとキャベツのサラダ		鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 グレープフルーツ 豚肉とさつま芋の炒め物 ブロッコリーの胡麻和え		味噌煮込みうどん 温野菜サラダ スナックエンドウ バナナ		御飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根ときゅうりのおかか和え オレンジ		鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 りんご	
午後	レーズンヨーグルトのケーキ new 牛乳		フルーツポンチ 花せんべい 牛乳		芋もち 牛乳		きなこパン 牛乳		ごま入り米粉ケーキ 牛乳		南瓜クッキー 牛乳	
午前	22	ふかし芋 牛乳	23	りんご 牛乳	24	おせんべい 牛乳	25	ふかしじゃが芋 牛乳	26	バナナ いりこ 牛乳	27	ミニハート 牛乳
昼食	御飯 かぶの味噌汁 生姜焼き キャベツの千切りサラダ オレンジ		ロールパン 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン チーコロサラダ バナナ		御飯 グレープフルーツ もやしとわかめの味噌汁 生揚げ中華風 粉ふき芋		お誕生会お楽しみメニュー		御飯 ほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ ふきと筍の煮物 オレンジ		ツナトマトスパゲティ キャベツと鶏ひき肉のスープ 野菜のナムル りんご	
午後	米粉よもぎケーキ 牛乳		中華おこわ 牛乳		さつま芋入りおしるこ いりこ 牛乳		ホットケーキ 牛乳		ジャムサンド 牛乳		わかめおにぎり 牛乳	
午前	29		30	りんご 牛乳								
昼食	昭和の日		ロールパン チリコンカン 大根のコンソメスープ 人参じゃこサラダ バナナ									
午後			チョコフレーククッキー 牛乳									

☆今月の平均栄養価

エネルギー	3~5歳 553kcal	1~2歳 473kcal
たんぱく質	21.0g	18.3g
脂質	18.5g	16.8g

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。



みどりの森保育園(卵・乳・小麦・大麦除去)

2024年04月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 ぶかし芋 牛乳	2 りんご 牛乳	3 おせんべい 牛乳	4 ぶかしじゃが芋 牛乳	5 バナナ いりこ 牛乳	6 ミニハート 牛乳
昼食	チキンカレーライス (加-卵) いんげんとコーンのスープ 大根サラダ(塩昆布) new オレンジ	ロールパン(パン) バナナ 野菜入りミートボール エノキとモヤシのスープ アスパラとキャベツのサラダ	鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 豚肉とさつまいの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ	味噌煮込みうどん(うどん) 温野菜サラダ スナッPEndウ バナナ	御飯 さつまいの味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根ときゅうりのおかか和え オレンジ	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 りんご
午後	レーズンヨーグルトのケーキ new (卵・ヨーグルト) 牛乳	フルーツポンチ 花せんべい 牛乳	芋もち(バター) 牛乳	きなこパン(パン) 牛乳	ごま入り米粉ケーキ(卵) 牛乳	南瓜クッキー 牛乳
午前	8 ぶかし芋 牛乳	9 りんご 牛乳	10 おせんべい 牛乳	11 ぶかしじゃが芋 牛乳	12 バナナ いりこ 牛乳	13 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 かぶの味噌汁 生姜焼き キャベツの千切りサラダ オレンジ	ロールパン(パン) バナナ 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン (ヨーグルト) チーココロサラダ(チーズ)	御飯 グレープフルーツ もやしとわかめの味噌汁 生揚げ中華風 粉ふき芋	タンメン(中華麺) 揚げさつまい スナッPEndウ バナナ	御飯 ほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ ふきと筍の煮物 オレンジ	ツナトマトスパゲティー (パスタ) キャベツと鶏ひき肉のスープ 野菜のナムル りんご
午後	米粉よもぎケーキ(卵) 牛乳	中華おこわ 牛乳	さつまい入りおしるこ いりこ 牛乳	きつねごはん 牛乳	ジャムサンド(パン) 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
午前	15 ぶかし芋 牛乳	16 りんご 牛乳	17 おせんべい 牛乳	18 ぶかしじゃが芋 牛乳	19 バナナ いりこ 牛乳	20 ミニハート 牛乳
昼食	チキンカレーライス (加-卵) いんげんとコーンのスープ 大根サラダ(塩昆布) new オレンジ	ロールパン(パン) バナナ 野菜入りミートボール エノキとモヤシのスープ アスパラとキャベツのサラダ	鮭入り豆ごはん 白菜の味噌汁 豚肉とさつまいの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ	味噌煮込みうどん(うどん) 温野菜サラダ スナッPEndウ バナナ	御飯 さつまいの味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根ときゅうりのおかか和え オレンジ	鶏そぼろ丼 豆腐のスープ 青梗菜とひじきの和え物 りんご
午後	レーズンヨーグルトのケーキ new (卵・ヨーグルト) 牛乳	フルーツポンチ 花せんべい 牛乳	芋もち(バター) 牛乳	きなこパン(パン) 牛乳	ごま入り米粉ケーキ(卵) 牛乳	南瓜クッキー 牛乳
午前	22 ぶかし芋 牛乳	23 りんご 牛乳	24 おせんべい 牛乳	25 ぶかしじゃが芋 牛乳	26 バナナ いりこ 牛乳	27 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 かぶの味噌汁 生姜焼き キャベツの千切りサラダ オレンジ	ロールパン(パン) バナナ 青梗菜と玉葱のスープ タンドリーチキン (ヨーグルト) チーココロサラダ(チーズ)	御飯 グレープフルーツ もやしとわかめの味噌汁 生揚げ中華風 粉ふき芋	こいのぼりピラフ オレンジ わかめスープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ	御飯 ほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ ふきと筍の煮物 オレンジ	ツナトマトスパゲティー (パスタ) キャベツと鶏ひき肉のスープ 野菜のナムル りんご
午後	米粉よもぎケーキ(卵) 牛乳	中華おこわ 牛乳	さつまい入りおしるこ いりこ 牛乳	ホットケーキ(小麦・卵・牛乳) 牛乳	ジャムサンド(パン) 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
午前	29	30 りんご 牛乳				
昼食	昭和の日	ロールパン(パン) チリコンカン 大根のコンソメスープ 人参じゃこサラダ バナナ				
午後		チョコフレーククッキー(バ ター・卵・小麦・ヨーグルト) 牛乳				

☆今月の平均栄養価 3~5歳 1~2歳  
 エネルギー 553kcal 473kcal  
 たんぱく質 21.0g 18.3g  
 脂質 18.5g 16.8g

保護者	園長	キッチン
( / )		

- 行事・食材の都合により変更になる場合があります。
- ロールパンは乳・卵無しを使用しています。
- 食パンは米粉パンに変更します。

- 小麦を使用したおやつは米粉に変更します。
- 朝と午後の牛乳は豆乳に変更します。
- パンは米粉パン・麺は米粉麺を使用します。

2024年4月

## 離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	ゴックン期 (5~6か月)	モグモグ期 (7~8か月)
1 15	月	おかゆ 玉ねぎ、人参のスープ 豆腐、じゃが芋、大根のペースト	おかゆ 玉ねぎ、人参のスープ 豆腐、じゃが芋、大根煮
2 16	火	パン粥 人参、キャベツのスープ しらす、たまねぎ、アスパラガスのペースト	パン粥 人参、キャベツのスープ 鶏肉、たまねぎ、アスパラガス煮
3 17	水	おかゆ 白菜、人参のスープ 豆腐、さつまい、ブロッコリーのペースト	おかゆ 白菜、人参のスープ 豆腐、さつまい、ブロッコリー煮
4 18	木	そうめん粥 大根、人参スープ 白身魚、かぼちゃ、カリフラワーのペースト	そうめん粥 大根、人参スープ 鶏肉、かぼちゃ、カリフラワー煮
5 19	金	おかゆ さつまい、玉葱スープ 豆腐、大根、きゅうりのペースト	おかゆ さつまい、玉葱スープ 豆腐、大根、きゅうり煮
6 20	土	おかゆ 南瓜スープ 豆腐、青梗菜のペースト	おかゆ 南瓜スープ 豆腐、青梗菜煮
8 22	月	おかゆ かぶ、玉ねぎのスープ 白身魚、キャベツ、人参のペースト	おかゆ かぶ、玉ねぎのスープ 白身魚、キャベツ、人参煮
9 23	火	パン粥 青梗菜、たまねぎのスープ しらす、きゅうり、人参のペースト	パン粥 青梗菜、たまねぎのスープ 鶏肉、きゅうり、人参煮
10 24	水	おかゆ もやし、人参のスープ 豆腐、じゃが芋、玉ねぎのペースト	おかゆ もやし、人参のスープ 豆腐、じゃが芋、玉ねぎ煮
11	木	そうめん粥 きゃべつ、玉ねぎのスープ しらす、さつまい、人参のペースト	そうめん粥 きゃべつ、玉ねぎのスープ しらす、さつまい、人参煮
12 26	金	おかゆ ほうれん草、玉ねぎ煮 白身魚、人参、じゃが芋のペースト	おかゆ ほうれん草、玉ねぎ煮 白身魚、人参、じゃが芋煮
13 27	土	そうめん粥 キャベツ、玉ねぎのスープ 豆腐、小松菜、人参のペースト	そうめん粥 キャベツ、玉ねぎのスープ 豆腐、小松菜、人参煮
25	木	そうめん粥 きゃべつ、玉ねぎのスープ しらす、人参、小松菜のペースト	そうめん粥 きゃべつ、玉ねぎのスープ しらす、人参、小松菜煮
30	火	パン粥 大根、人参のスープ 豆腐、玉ねぎ、人参のペースト	パン粥 大根、人参のスープ 豆腐、玉ねぎ、人参煮

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。



2024年4月

## 離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	カミカミ期 (9~11か月)	パクパク期 (12~14か月)	午前おやつ
				午後おやつ
1 15	月	あんかけ軟飯 いんげん、コーンのスープ 大根、人参煮 バナナ	あんかけご飯 いんげん、コーンのスープ 大根、人参煮 バナナ	ふかし芋
				ヨーグルト入りホットケーキ
2 16	火	トースト 豚肉、人参、玉ねぎ煮 にんじん、玉ねぎ、もやしのスープ キャベツ、きゅうり、アスパラ煮 バナナ	トースト 豚肉、人参、玉ねぎ煮 にんじん、玉ねぎ、もやしのスープ キャベツ、きゅうり、アスパラ煮 バナナ	ヨーグルト
				フルーツポンチ
3 17	水	鮭入り軟飯 オレンジ 白菜、人参の味噌汁 ブロccoli煮 豚肉、さつまいも、玉葱煮	鮭入りご飯 オレンジ 白菜、人参の味噌汁 ブロccoli煮 豚肉、さつまいも、玉葱煮	ハイハイ
				芋もち
4 18	木	煮込みうどん 南瓜、カリフラワー煮 バナナ	煮込みうどん 南瓜、カリフラワー煮 バナナ	ふかし芋
				きな粉パン
5 19	金	軟飯 オレンジ さつまいもの味噌汁 鶏肉の照り煮 きゅうり、大根煮	ご飯 オレンジ さつまいもの味噌汁 鶏肉の照り煮 きゅうり、大根煮	バナナ
				米粉ホットケーキ
6 20	土	あんかけ軟飯 豆腐のスープ 青梗菜、ひじき、ツナ煮 バナナ	あんかけご飯 豆腐のスープ 青梗菜、ひじき、ツナ煮 バナナ	ハイハイ
				かぼちゃの茶巾
8 22	月	軟飯 オレンジ かぶの味噌汁 豚肉、玉ねぎ煮 キャベツ、きゅうり煮	ご飯 オレンジ かぶの味噌汁 豚肉、玉ねぎ煮 キャベツ、きゅうり煮	ふかし芋
				米粉ヨモギホットケーキ
9 23	火	トースト バナナ 青梗菜、たまねぎのスープ 鶏肉ケチャップ煮 コーン、胡瓜、人参煮	トースト バナナ 青梗菜、たまねぎのスープ 鶏肉ケチャップ煮 コーン、胡瓜、人参煮	ヨーグルト
				野菜雑炊
10 24	水	軟飯 もやしとわかめの味噌汁 オレンジ 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ煮 じゃが芋煮	ご飯 もやしとわかめの味噌汁 オレンジ 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ煮 じゃが芋煮	ハイハイ
				さつまいも入りおしるこ
11	木	煮込みうどん バナナ さつまいも煮	煮込みうどん バナナ さつまいも煮	ふかし芋
				野菜雑炊
12 26	金	軟飯 煮魚 オレンジ ほうれん草の味噌汁 ふき、人参、鶏肉煮	ご飯 煮魚 オレンジ ほうれん草の味噌汁 ふき、人参、鶏肉煮	バナナ
				ジャムサンド
13 27	土	ツナトマトスパゲッティ キャベツと鶏肉のスープ モヤシ、小松菜、人参煮 バナナ	ツナトマトスパゲッティ キャベツと鶏肉のスープ モヤシ、小松菜、人参煮 バナナ	ハイハイ
				わかめ雑炊
25	木	軟飯 わかめスープ オレンジ 鶏肉照り煮 キャベツ、きゅうり、人参煮	ご飯 わかめスープ オレンジ 鶏肉照り煮 キャベツ、きゅうり、人参煮	ふかし芋
				ホットケーキ
30	火	トースト 大根のスープ バナナ チリコンカン きゅうり、人参煮	トースト 大根のスープ バナナ チリコンカン きゅうり、人参煮	ふかし芋
				ホットケーキ

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。



2024.4

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も安心、安全を心掛けて給食を作っていきます。どうぞ宜しくお願いします。

## 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

- ◆ 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)

#### 摂り過ぎに注意したい食材

- ◆ 砂糖
- ◆ 塩

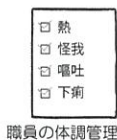
### ★安全に配慮した給食

#### 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。

#### 作る側



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

#### 食べる側



気持ち切り替える・正しい姿勢・水分をとりながら食べる

## 先月の食育のようす

毎月の食育の様子をおたよりを通してお伝えしていきます。おたのしみに！

### ★心理的・感覚的な要素への働きかけ

#### 1・食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしいと感じられる嗜好の獲得をめざしています。

#### 2・「うま味」「風味」の活用

和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。



#### 3・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



#### 4・食べることに集中できる環境づくり

不快な刺激(温度・湿度)や、食事以外の刺激(遊び)を減らして、食事に集中できるような環境づくりを心がけています。

### ★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。鮮度が落ちて、魚の生臭さ、肉の獣臭さを強く感じたり、野菜のえぐ味が増すと、子どもたちは敬遠します。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

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。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。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。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が、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。

