

食育だより

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えます。職員一同、子どもたちを喜んで迎えたいと思います。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。




給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を取り入れ、その日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、日々工夫をこらしてまいります。



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。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は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持てる子ども
- 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
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

こどもの食の世界が広がるように

こどもの食の世界は、ご家庭で築かれています。園では、ほんの少し食の世界を広げるお手伝いをさせていただきます。

毎月13日の一汁三菜の日は、日本の食文化を継承するため郷土料理や和食を取り入れた献立を、19日の食育の日は、成長に必要な食べ物、地場産物や世界の料理など様々な献立を提供します。曜日によっては提供日が前後します。

楽しい！おいしい！子どもたちが笑顔になる給食提供に努めてまいります。



1年間の食育目標

- 0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思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」という意欲を高め、また、規則正しい生活リズムで身体を動かし、空腹感を感じられるようにします。
- 2歳児…基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。
食事のあいさつや、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す。
年明けにはお箸を取り入れ、トライする時間を決めてお箸の練習をし、無理強いをさせないようにします。



鉄砲巻き



ジューパイ



4月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|---|-------------------|--|---|---|---|
| 1 | 火 | さんしょく菜めし すまし汁 あかうお唐揚げ カラフルポテサラ パナナ | 牛乳 紅白蒸しパン | さくらえび・卵 赤魚・牛乳・調整豆乳 | 米・小麦粉・かたくり粉 じゃがいも・マヨネーズ・油・砂糖 イチゴピューレ | アスパラガス・キャベツ・にんじん しょうが・むぎそばめ・赤たまねぎ きゅうり・コーン・バナナ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 2 | 水 | 豚丼 よしの汁 なっば塩昆布和え キウイフルーツ | 牛乳 キャベチーお好み焼き | 豚肉・油揚げ・昆布 牛乳・チーズ・さくらえび あおのり | 米・油・ごま・じゃがいも かたくり粉・ごま油・小麦粉 | たまねぎ・長ねぎ・しょうが・だいこん にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり キウイフルーツ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 3 | 木 | スパゲティミートソース 具たっぷりスープ ひじき野菜サラダ いちごゼリー | 牛乳 ゆかりおにぎり | 牛肉・干しひじき・牛乳 しらす干し | スパゲティ・砂糖・さつまいも・春雨 ごま・マヨネーズ・油 米 | たまねぎ・にんじん・トマト チンゲン菜・えのきだけ・カリフラワー コーン・かぼちゃ・キウイフルーツ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 4 | 金 | ごはん きのごスープ マーボー豆腐 いろりるサラダ オレンジ | 牛乳 米粉ブラウニー | 木綿豆腐・豚肉 かニ風味かまぼこ・牛乳 | 米・砂糖・かたくり粉・ごま油 オリブ油・米粉・小麦粉 | しめじ・えのきだけ・たまねぎ・しょうが 長ねぎ・にんじん・たまねぎ レタス・きゅうり・オレンジ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 5 | 土 | ごはん すまし汁 とりのみそ煮 おもちマカロニサラダ りんご | 牛乳 春色クッキー | 油揚げ・鶏肉・牛乳 | 米・砂糖・マカロニ・さつまいも マヨネーズ・小麦粉・イチゴジャム 食塩不使用バター | はくさい・えのきだけ・だいこん・長ねぎ ブロッコリー・にんじん・レモン・りんご | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 6 | 日 | えびチャーハン 具だくさん中華スープ 善哉 フルーツ豆乳プリン | 牛乳 ふわふわせんべい | えび・豚肉・卵 わかめ・木綿豆腐 豚肉・牛乳 あおのり | 米・油・ごま・春雨・ごま油 かたくり粉・はるまきの皮 ライスベーパー | たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ だいこん・長ねぎ・たけのこ・にら 乾しいたけ・白桃・みかん缶 さくらんぼ缶 | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 7 | 月 | ごはん みそ汁 ぶたのしょうが焼き 切干し煮 キウイフルーツ | 牛乳 なんちゃってメロンパン | 淡色辛みそ・豚肉 だしず・油揚げ・牛乳・調整豆乳 | 米・おつゆ・砂糖・油 ホットケーキミックス・グラニュー糖 | かぼちゃ・長ねぎ・たまねぎ・しょうが 乾しいたけ・にんじん・きぬぎさ キウイフルーツ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 8 | 火 | ごちそうどん ちくわ磯辺揚げ フルーツゼリー | 牛乳 カレーピラフおにぎり | 牛肉・かまぼこ・油揚げ 淡色辛みそ・ちくわ・あおのり 牛乳・ワインナーソーセージ | うどん・ごま油・小麦粉・油 米 食塩不使用バター | だいこん・にんじん・長ねぎ・パイン缶 黄桃缶・みかん缶・たまねぎ ミックスベジタブル | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 9 | 水 | ごはん さつまい さばのみそ煮 なっばなめ茸和え オレンジ | 牛乳 マヨコーンパン | 油揚げ・わかめ 淡色辛みそ・さば・牛乳 調整豆乳・ローズハム | 米・さつまいも・油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ | にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ しょうが・ごねき・キャベツ・ほうれんそう えのきだけ・なめ茸・オレンジ・コーン | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 10 | 木 | カレーライス ジュース ひじきごまサラダ ストロベリーゼリー | 牛乳 心菓 | 豚肉・干しひじき・牛乳 きな粉 | 米・じゃがいも・オリブ油・砂糖 ごま いちごソース・黒・黄砂糖 | たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご 軟干野菜と果実グレープ味・きゅうり 赤ピーマン・スナップエンドウ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 11 | 金 | 食パン・ジャム コーンポタージュ さわらアキアパツツア かぼちゃ和風サラダ りんご | 牛乳 おやつ焼きそば | 調整豆乳・さわら・あさり 牛乳・豚肉・あおのり | 食パン・いちごジャム・オリブ油 マヨネーズ・蒸し中華めん・油 | コーン・トマト缶・なほな・かぼちゃ しめじ・キャベツ・にんじん・りんご ピーマン | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 12 | 土 | ただのこ山菜ご飯 すまし汁 かじきかつ あおな白和え パナナ | 牛乳 ピザな焼きおにぎり | 油揚げ・わかめ めかじき・のり かつお節・干しひじき・木綿豆腐 牛乳・チーズ | 米・小麦粉・油 ごま・砂糖 | ただのこ・山菜ミックス・しょうが 長ねぎ・ほうれんそう・にんじん・コーン バナナ・ピーマン・赤ピーマン | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 13 | 日 | ごはん こんさい汁 ポークチャップ マカロニサラダ キウイフルーツ | 牛乳 アメリカンドッグ | 揚げこし豆腐・淡色辛みそ 豚肉・牛乳 ワインナーソーセージ | 米・さつまいも・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス | にんじん・だいこん・しめじ・たまねぎ キャベツ・コーン・干しぶどう キウイフルーツ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 14 | 月 | ごはん のっぺい汁 あじさんが焼き(郷土料理) 五目ひじき オレンジ | 牛乳 さくらいろケーキ | あじ・木綿豆腐 淡色辛みそ・干しひじき・厚揚げ 牛乳・ヨーグルト・いちご豆乳 | 米・さといも・かたくり粉・ごま油 砂糖・ホットケーキミックス イチゴピューレ | りんご・にんじん・ごぼう・長ねぎ しょうが・しそ・たけのこ・グリーンピース オレンジ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 15 | 火 | ごはん すまし汁 とりのから揚げ はるタルサラダ キウイフルーツ | 牛乳 ポテト洋風チヂミ | 揚げこし豆腐・鶏肉・卵・牛乳 チーズ | 米・小麦粉・かたくり粉 春雨・マヨネーズ・じゃがいも・油 | はくさい・かぼちゃ・しょうが・たまねぎ 赤ピーマン・ブロッコリー・レモン キウイフルーツ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 16 | 水 | やさしい塩ラーメン 花咲しゅうまい もも杏仁 | 牛乳 さばこんぶおにぎり | あさり・鶏肉・木綿豆腐・卵 牛乳・さば 昆布 | ラーメン・ごま油・かたくり粉 香に豆腐・米・ごま | なほな・たけのこ・たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しょうが おきえたまめ・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶 | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 17 | 木 | ごはん はるさめスープ チンジャオロース トマトサラダ りんご | 牛乳 ピザトースト | わかめ・かニ風味かまぼこ 牛肉・牛乳 ワインナーソーセージ チーズ | 米・春雨・かたくり粉・砂糖・ごま油 ごま・オリブ油・食パン | ほうれんそう・だいこん・ピーマン たけのこ・にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・むぎそばめ・レモン りんご | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 18 | 金 | ごはん すまし汁 ししカツ かもち煮 バナナ 食育の日 | 牛乳 カレー風味パン | 豚肉・だしず・牛乳 チーズ ワインナーソーセージ | 米・小麦粉・パン粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ | ほうれんそう・しめじ・コーン・りんご にんじん・にんじん・たけのこ・いんげん バナナ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 19 | 土 | ごはん みそ汁 さわら磯辺フライ はるさめサラダ オレンジ | 牛乳 ケークサレ | 油揚げ・淡色辛みそ さわら・あおのり かニ風味かまぼこ・牛乳 調整豆乳・ツツ | 米・さつまいも・小麦粉 はるまきの皮・油・春雨 マヨネーズ・ホットケーキミックス | スナップエンドウ・キャベツ おきえたまめ・トマト・オレンジ たまねぎ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 20 | 日 | フルコギ焼うどん きのこ鍋スープ どりやさいごまマヨ和え フルーツゼリー | 牛乳 ごま回子 | 牛肉・卵・鶏肉・牛乳 木綿豆腐・おから あずき | うどん・ごま・はちみつ ごま油・マヨネーズ・砂糖 米粉・ごま 油 | しょうが・にんじん・にら・キャベツ 乾しいたけ・まいたけ・しめじ・たけのこ レタス・きゅうり・トマト・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ缶 | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 21 | 月 | シーフードやさしいカレー きのこ若竹スープ いちごパエリア | 牛乳 おやつピーファン | あさり・えび・わかめ・卵 牛乳・豚肉 | 米・じゃがいも・油 いちごソース・ピーファン・砂糖 | アスパラガス・たまねぎ・にんじん りんご・えのきだけ・しめじ・たけのこ むぎそばめ・もやし・にら | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 22 | 火 | そぼろ丼 ごちく汁 おいもちりんご煮 メロンゼリー | 牛乳 たこのみ焼き | 鶏肉・卵・牛乳 たこ・かつお節・あおのり | 米・砂糖・さつまいも 揚げ玉・小麦粉 油 | しょうが・きぬぎさ・ほうれんそう エリンギ・しめじ・もやし・りんご 干しぶどう・レモン・キャベツ・長ねぎ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 23 | 水 | ごはん みそ汁 カレイのフレイク揚げ かぼちゃサラダ りんご | 牛乳 ひじき蒸しパン | 油揚げ・淡色辛みそ かかれい 魚肉ソーセージ・牛乳・卵 干しひじき | 米・小麦粉 コーンフレーク・油 マヨネーズ・ホットケーキミックス | もやし・いんげん・かぼちゃ・きゅうり にんじん・たまねぎ・レモン・りんご | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 24 | 木 | みそラーメン はんぺんコーン焼き やわらか杏豆腐 | 牛乳 しゃけわかめおにぎり | 豚肉・淡色辛みそ はんぺん・牛乳・しゃけ わかめ | ラーメン・油・マヨネーズ・パン粉 オリブ油・香に豆腐・米 ごま | もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ コーン・みかん缶・パイン缶 さくらんぼ缶 | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 25 | 金 | ピラフ ジュース ハンバーグ&エビフライ コールスローサラダ オレンジ 誕生会 | 牛乳 おふラスク | ワインナーソーセージ・牛肉 豚肉・牛乳・えび ローズハム | 米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ 醤油 | たまねぎ・ミックスベジタブル 軟干野菜と果実グレープ味・キャベツ きゅうり・コーン・オレンジ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 26 | 土 | ごはん すまし汁 ししカツマヨコーン焼き ポテトきんぴら りんご | 牛乳 なんちゃってカレーパン | さけ・牛乳・豚肉 | 米・小麦粉・マヨネーズ・油 じゃがいも・ホットケーキミックス パン粉・オリブ油 | ほうれんそう・しめじ・長ねぎ・コーン ピーマン・にんじん・セロリ・りんご たまねぎ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 27 | 日 | ごはん すまし汁 とうふカツの肉みそかけ たけのこ餅とじ パナナ | 牛乳 おやつボリタン | わかめ・木綿豆腐・鶏肉 淡色辛みそ・卵 牛乳・ワインナーソーセージ チーズ | 米・小麦粉・パン粉・砂糖 スライス・油・食塩不使用バター | えのきだけ・コーン・たけのこ・わかめ にんじん・バナナ・ピーマン・たまねぎ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 28 | 月 | ごはん ごま汁 かじき竜田揚げ こやどろ心煮 キウイフルーツ | 牛乳 HM肉まん | めかじき・高野豆腐 牛乳・豚肉 | 米・さつまいも・ごま油・ごま かたくり粉・油 ホットケーキミックス・砂糖・春雨 | だいこん・ごぼう・いんげん・しょうが 乾しいたけ・にんじん・たけのこ・かぶ キウイフルーツ・たまねぎ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 29 | 火 | ふわふわオムライス 具たっぷりミルクスープ ゼリーアラモード | 牛乳 おやつ焼きうどん | 鶏肉・卵 ワインナーソーセージ・牛乳 チーズ・ホイップクリーム 魚肉ソーセージ | 米・食塩不使用バター・押麦 うどん・油 | たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・えのきだけ・ほうれんそう みかん缶・さくらんぼ缶・ピーマン | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 30 | 水 | 食パン・マーマレード コーンポタージュ とりの照り焼き なっばごま和え オレンジ | 牛乳 さばめしおにぎり | 調整豆乳・鶏肉・牛乳 さば | 食パン・マーマレード・砂糖 米・ごま | コーン・キャベツ・もやし・にんじん こまつな・オレンジ | たんぱく質(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |

| | |
|------------------|---|
| 1か月の平均栄養量(おやつ含む) | エネルギー 467kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.5g |
| 1か月の目標量(おやつ含む) | エネルギー 430kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.9g 食塩相当量 1.1g |

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

