

4月



給食だより

令和3年3月31日発行
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	その他	延長保育おやつ
1	木	麦ごはん 魚の照り焼き レタス 南瓜のみそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク いちご ビスケット	牛乳・魚・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・ビスケット	バナナ・生姜・レタス・南 瓜・玉葱・人参・青ね ぎ・いちご	みりん・濃口醤油・煮 干しだし・合わせみそ	牛乳・丸ホーロ
2	金	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 オレンジ	豆乳 りんごゼリー クラッカー	牛乳・牛肉・木綿豆 腐・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃが芋・ 揚げ油・植物油・三温 糖・クラッカー	オレンジ・さやいんげん・ トマト・小松菜・人参・り んご・りんごジュース	みりん・濃口醤油・食 塩・こしょう・かつお昆 布だし	牛乳・桃(缶)
3	土	焼うどん 飲むヨーグルト	豆乳 チーズ	フルーツジュース バナナ クッキー	調整豆乳・プロセスチー ズ・豚肉・削り節・ドリンク ヨーグルト	干しうどん・ごま油・植 物油・クッキー	玉葱・キャベツ・もやし・ 人参・青ねぎ・生姜・パ ナ・フルーツジュース	食塩・清酒・濃口しょう ゆ	
5	月	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳 いちご	スキムミルク かぼちゃ羹 せんべい	牛乳・豚挽肉・木綿豆 腐・鶏肉・脱脂粉乳・ 調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ご ま油・三温糖・片栗粉・ せんべい	いちご・人参・青ねぎ・ にんにく・生姜・チンゲ ン菜・玉葱・ホールコー ン(缶)・南瓜	赤色辛みそ・清酒・濃 口醤油・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩	牛乳・パイ
6	火	麦ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 パインアップル(缶)	豆乳 オレンジ サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩 わかめ・調整豆乳	精白米・麦・じゃが芋・ 植物油・三温糖・サブレ	パインアップル(缶)・玉 葱・人参・グリーンピース・白 菜・えのきたけ・オレンジ	煮干しだし・みりん・濃 口醤油・合わせみそ	牛乳・りんご
7	水	麦ごはん みそ汁(大根) 魚の塩焼き トマト ほうれん草と卵の炒め物	牛乳 りんご	スキムミルク ジャムサンド	牛乳・魚・卵・ロースハム・ 脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・食パン・いちご ジャム	りんご・大根・青ねぎ・ト マト・ほうれん草・玉葱・ 人参	煮干しだし・合わせみ そ・食塩・こしょう	牛乳・バナナ
8	木	コッペパン ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳 せんべい	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚挽 き肉・卵・脱脂粉乳・プ レーンヨーグルト	せんべい・コッペパン・植 物油・パン粉・じゃが 芋・三温糖	玉葱・さやいんげん・ キャベツ・人参・セロリー・パ セリ・みかん缶・黄桃缶	食塩・こしょう・ナツメグ・ トマトチャップ・ウスターソー ス・鳥がらだし・濃口醬 油	牛乳・クラッカー
9	金	麦ごはん 清汁(えのき・わかめ) 鶏の唐揚げ レタス 切干大根の和え物	牛乳 ウエハース	スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鶏肉・ まぐろ油漬缶・脱脂粉 乳・卵・おから	ウエハース・精白米・麦・ 片栗粉・揚げ油・三温 糖・小麦粉・バター	えのきたけ・生姜・レタ ス・切り干し大根・きゆ うり・人参	煮干しだし・食塩・濃口 醤油・清酒・ガーリックパウ ダー・みりん・食酢・ペー キングパウダー	牛乳・ゼリー
10	土	スパゲティ・ナポリタン りんご	豆乳 バナナ	フルーツジュース カステラ(10日) かりんとう(24日)	調整豆乳・豚肉・ペー コン・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カス テラ(10日)・かりんとう(24 日)	バナナ・玉葱・人参・ピー マン・ホールコーン(缶)・ト マトピューレ・りんご・フルー ツジュース	食塩・こしょう・コンソメト マトケチャップ・ウスターソー ス	
12	月	麦ごはん 豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・脱脂粉 乳・きな粉	精白米・麦・じゃが芋・ マーガリン・カレーウ・すり ごま・ごま油・マカロニ・三 温糖	みかん缶・玉葱・人参・ りんご・グリーンピース・ト マトピューレ・キャベツ・きゅう り	鳥がらだし・食塩・こ しょう・ガーリックパウダー・ ウスターソース・濃口醬 油	豆乳・米粉パン
13	火	麦ごはん 魚の揚げ煮 サラダ菜 かき玉みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク バナナケーキ	牛乳・プロセスチーズ・白 身魚・卵・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・小麦 粉・バター	生姜・サダ菜・玉葱・も やし・ほうれん草・人 参・バナナ	みりん・濃口醤油・煮 干しだし・合わせみそ・ ペーキングパウダー・パニ ッセン	牛乳・オレンジ
14	水	コッペパン 鶏のパン粉焼き ソテー(玉ねぎ) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク りんごとさつま芋の甘煮	牛乳・鶏肉・卵・粉チー ズ・調整豆乳・脱脂粉 乳	ウエハース・コッペパン・パン 粉・マーガリン・植物油・さ つま芋・三温糖・バター	人参・玉葱・ピーマン・ホ ールコーン(缶)・キャベツ・パ セリ・りんご・干しぶどう	食塩・こしょう・白ワイン・ 鳥がらだし	牛乳・クッキー

♡誕生日会♡

28	水	アンパンマンライス 魚のタルタルソースかけ マカロニサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 ウエハース	フルーツジュース りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・鶏肉・白身魚・ 鶏卵・ロースハム・プレー ンヨーグルト・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・マーガ リン・小麦粉・揚げ油・マ ヨネース・マカロニ・バター・ 三温糖	人参・玉葱・ピーマン・ト マトピューレ・パセリ・きゅう り・りんご・レモン果汁・ みかん・フルーツジュース	食塩・こしょう・トマトケ チャップ・ウスターソース・白ワ イン・鳥がらだし・ペーキン グパウダー	牛乳・クッキー
----	---	--	-------------	--------------------------	---	--	--	---	---------

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。

保育園の給食

乳幼児は発育が盛んで、活動も活発ですので大人に比べてエネルギー・栄養素を多く必要としています。保育園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、お友達と一緒に食べる食事が、「おいしい・楽しい」と感じることや、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。

◆保育園給食の形態と量◆

保育園給食の形態は、「ミルク」「離乳食」「1～2歳児食」「3歳以上児食」に区分されます。

離乳食は個人の発達段階にあわせて提供します。ご家庭でも月齢にあわせて様々な食材にチャレンジしてみましょう。

1～2歳児には、保育園の給食(午前のおやつ、昼食、午後のおやつ)で1日に必要な量の**50%**を提供します。この時期はまだ十分に咀嚼ができないので、誤嚥しやすいもの、繊維質が多く食べにくい物等、食材の選び方や切り方に配慮が必要です。

3～5歳児には、昼食と午後のおやつで1日に必要な量の**45%**を提供します。3歳を過ぎると奥歯での噛み合わせが安定し、大人の食事に近い食事が可能となります。食の世界を広げ、食わず嫌いや好き嫌いをなくすためにも、お友達と一緒に食べながら、色々な食べ物に慣れるようにします。

◆保育園での給食を

スムーズに進めるために◆

- ・保育園で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことがない食材は、何回か家庭のメニューに取り入れてみましょう。
- ・誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育園だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法などを工夫して、噛む練習をしていきましょう。
- ・朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気が出ない・・・といったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。

