

日	曜	主 食	副 食	お や つ	3歳未満児追加献立					
					10 時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	
15	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	りんごゼリー せんべい スキムミルク いりこ	牛 乳 オレンジ	🍏	牛肉・豆腐 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃが芋 せんべい	人参・さやいんげん・小松菜 トマト・りんご	
16	木	十穀米	魚の塩焼き ほうれん草と卵の炒め物	フルーツヨーグルト	牛 乳 キウイ	みそ汁	白身魚・卵・ハム・わかめ 米みそ・ヨーグルト	十穀米	人参・玉ねぎ・大根・ほうれん草 みかん・黄桃・パイン・バナナ	
17	土	🍏	五目うどん いちご	パン 牛乳	牛 乳 チーズ	🍏	鶏肉・かまぼこ・牛乳	うどん・パン	人参・ほうれん草・干し椎茸 いちご	
19	月	麦ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	炒めそば	牛 乳 バナナ	🍏	牛肉・豚肉・厚揚げ わかめ・米みそ・かまぼこ	麦ごはん・じゃが芋 中華麺	人参・玉ねぎ・キャベツ・白菜・青葱 えのき・グリーンピース・干し椎茸・生姜	
20	火	十穀米	鶏肉のパン粉焼き ソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	かぼちゃ羹 スキムミルク 昆布	牛 乳 いちご	🍏	鶏肉・粉チーズ・豆乳 卵・スキムミルク・昆布	十穀米・パン粉	人参・玉ねぎ・キャベツ・パセリ コーン・かぼちゃ	
21	水	麦ごはん	魚の揚げ煮 サラダ菜 かき玉みそ汁	マカロニのきな粉和え スキムミルク いりこ	牛 乳 オレンジ	🍏	白身魚・鶏肉・卵・米みそ スキムミルク・きな粉・いりこ	麦ごはん・マカロニ	人参・玉ねぎ・もやし・青葱 生姜・サラダ菜	
30	木 金	十穀米	麻婆豆腐 切干しだいこんの和え物	ジャムサンド 豆乳	牛 乳 りんご	清汁	豚ミンチ・まぐろ缶・わかめ 米みそ・豆腐・豆乳	十穀米・ごま油 食パン	人参・玉ねぎ・青葱・にんにく 生姜・えのき・きゅうり・切干大根	
23	金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ レタス チンゲンサイのスープ	おからマフィン スキムミルク 昆布	牛 乳 キウイ	🍏	鶏肉・卵・おから・バター 牛乳・スキムミルク・昆布	麦ごはん	人参・玉ねぎ・レタス・生姜 チンゲンサイ・コーン	
24	土	🍏	スパゲティ・ナポリタン りんご	パン 牛乳	牛 乳 チーズ	🍏	豚肉・ベーコン・粉チーズ 牛乳	スパゲティ麺 パン	人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン りんご	
26	月	十穀米	豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	りんごとさつまいもの甘煮 飲むヨーグルト いりこ	牛 乳 オレンジ	🍏	豚肉・飲むヨーグルト バター・いりこ	十穀米・すりごま ごま油・じゃが芋・さつまいも	人参・玉ねぎ・きゅうり・グリーンピース キャベツ・りんご・干ぶどう	
27	火	麦ごはん	ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	バナナケーキ スキムミルク 昆布	牛 乳 いちご	🍏	豚ミンチ・牛ミンチ・卵・バター 牛乳・スキムミルク・昆布	麦ごはん・パン粉 じゃが芋	人参・玉ねぎ・さやいんげん パセリ・キャベツ・セロリー・バナナ	
28	水	十穀米	魚の照り焼き レタス かぼちゃのみそ汁	オレンジ サブレ スキムミルク いりこ	牛 乳 りんご	🍏	白身魚・米みそ スキムミルク・いりこ	十穀米・サブレ	人参・玉ねぎ・生姜・レタス かぼちゃ・青葱・オレンジ	
行 事	3日(土) 第73回 入園式		22日(木) 誕生会		10時	牛乳 チーズ	屋 食	ミートボールカレーライス フレンチサラダ☆いちご	3時	カップケーキ 豆乳☆いりこ

(給食だより) 保育園の給食紹介

乳幼児は、発達が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎が幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。

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、

「お友だち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」ことも大切にしています。



◆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、まだ食べたことのない食材は、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、調理法等を工夫して、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。
- ★食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、保育士や給食職員に相談してください。給食を楽しんで食べることができるよう、保育園の職員みんなが関わっていきます。