

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	土	炒めそば バナナ		パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ 牛乳	中華麺・パン	人参・玉ねぎ・キャベツ 青葱・干し椎茸 生姜・バナナ
3	月	魚の照り焼き スナップえんどう みそ汁		おからマフィン いりこ スキムミルク	牛乳 オレンジ		白身魚・厚揚げ・米みそ 卵・おから・牛乳 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・バター じゃがいも	人参・玉ねぎ・生姜 青葱・スナップえんどう
4	火	肉じゃが ココロ野菜の清汁		ふかしいも 昆布 スキムミルク	牛乳 りんご		牛肉・鶏肉 スキムミルク・昆布	十穀米・じゃがいも さつまいも	人参・玉ねぎ・小松菜 グリーンピース・大根
5	水	牛肉とフライドポテトのソテー 白菜のみそ汁		バナナ ビスケット いりこ スキムミルク	牛乳 いちご		牛肉・米みそ スキムミルク・いりこ	麦ごはん・じゃがいも ビスケット	人参・玉ねぎ・青葱・白菜 さやいんげん・バナナ
6	木	麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ		りんごゼリー あられ 豆乳	牛乳 オレンジ		豚ミンチ・木綿豆腐 赤みそ・鶏肉 豆乳	十穀米・あられ ごま油	人参・玉ねぎ・生姜・にんにく 青葱・チンゲン菜・コーン缶 りんご
7	金	魚のパン粉焼き レタス 野菜スープ		ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ		白身魚・卵・粉チーズ 豚肉・飲むヨーグルト	麦ごはん・マーガリン じゃがいも 食パン・いちごジャム	人参・玉ねぎ・レタス セロリー・キャベツ・パセリ
8	土	スパゲティ・ミートソース オレンジ		パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛ミンチ・豚ミンチ 粉チーズ・牛乳	スパゲティ・パン粉 パン	人参・玉ねぎ・ピーマン オレンジ
10	月	ピーマンと豚肉のソース炒め 清汁		いちご クラッカー スキムミルク	牛乳 バナナ		豚肉・木綿豆腐 わかめ・スキムミルク	十穀米・クラッカー	人参・玉ねぎ・ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン えのき・いちご
11	火	カレーシチュー 春キャベツの和え物 トマト		マカロニのきな粉和え 昆布 豆乳	牛乳 オレンジ		牛肉・豆乳 きな粉・昆布	麦ごはん・じゃがいも すりごま・ごま油 マカロニ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・トマト アスパラ
12	水	魚の塩焼き ほうれん草と卵の炒め物		かやくごはん	牛乳 りんご	みそ汁	白身魚・ハム・わかめ 米みそ・卵・油揚げ	十穀米	人参・玉ねぎ・ほうれん草 大根・ごぼう・椎茸
13	木	ミートローフ サラダ菜 キャベツとコーンの豆乳スープ		フルーツヨーグルト	牛乳 いちご		牛ミンチ・豚ミンチ 卵・豆乳・ヨーグルト	麦ごはん・パン粉	人参・玉ねぎ・さやいんげん サラダ菜・キャベツ・コーン缶 パセリ・みかん缶・パイ缶
14	金	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め 切干大根の和え物		きのこスパゲティ	牛乳 オレンジ	清汁	鮭・ツナ缶	十穀米・スパゲティ 白玉麩	人参・玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶 きゅうり・えのき・青葱・切干大根 にんにく・しめじ・椎茸・パセリ

## 誕生会

## 行事

20	木	からあげトッピングカレーライス コールスロー いちご		シリアルスコーン 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		1 20	土 木	第75回入園式・進級説明会 誕生会
----	---	----------------------------------	--	--------------------------	-----------	--	---------	--------	----------------------

# 4月給食だより

## 保育所の給食紹介

乳幼児は、発育が盛んで、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。

保育所給食では、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。



### ◆保育所給食の形態と量◆

保育所給食の形態は、「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歳児には保育所の給食（午前のおやつ、昼食、午後のおやつ）で1日に必要な量の50%程度を提供します。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ものなど、食材の選び方や切り方に配慮が必要です。自分で食べようとしますが、まだ上手にできないことも多いです。成長をゆっくり見守りながら、少しずつ食事のマナーも教えます。

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%程度を提供します。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、お友だちと一緒に楽しく食べながらいろいろな食べ物に慣れるようにします。

### ◆保育所での給食をスムーズに進めるために・・・

- 保育所で初めて食べることを避けるために、配布される献立表などを確認し、まだ食べたことのない食材は、事前に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。保育所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、保育所の職員みんなに関わっていきます。

