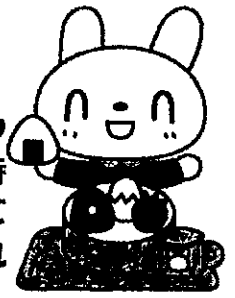


給食だより

平成31年 4月
栄養士 照屋亮美



ご入園・進級おめでとうございます

春風の候、子供たちや保護者の皆様もこれから園で出会うお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとって規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。新しい環境に早く慣れるよう私たちもご協力致しますのでよろしくお願い申し上げます。

栄養士 照屋めぐみ

乳幼児期は「食習慣の基礎がつくられる大切な時期」です。給食では成長期に必要な栄養をバランスよくとれるよう、また、旬の食材や地産地消を心掛けながら、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作り心掛けています。一年間どうぞ宜しくお願いします。



厨房職員紹介

調理師 池村 みずき

安心・安全でおいしい給食を心をこめて作って行きます。
1年間よろしくお願ひします。



調理員 新垣 あつこ

毎日美味しかったと言われるような給食を作ります。
1年間よろしくお願ひします。



調理員 新里 さとみ

みんなが毎日美味しかったよ！！と笑顔が見られるような給食を作っていきます。1年間よろしくお願ひします



保育園の給食

～食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”～

特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから園とご家庭の連携で、子供への食育をすすめていきたいと思います。



離乳食

安心と安らぎのなかで食べる意欲の基礎づくり



安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう



いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

※ 一人ひとり月齢にあわせて作ります。初めての食品(特にたんぱく質)については、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきます。ご協力よろしくお願い致します。



幼児食

食べる意欲を大切に、食の体験を広げる



給食では「昼食+おやつ」を提供しています。

1～2歳児 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ 一日の栄養量の50%を給与目標量としています。

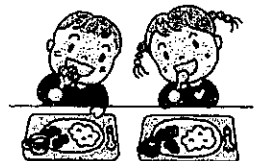
3～5歳児 昼食+午後のおやつ 一日の栄養量の45%を給与目標量としています。

おやつは一日の栄養量の10～20%程度を目安にしています。

給食でバランスの取れた栄養が摂取できるよう計画を立てた献立作りをしています。

アレルギーについて

アレルギーのあるお子さんはお知らせください。除去食なども行いますが、その際は必ず医師の診断を受けていただき、診断書の提出が必要となります。むやみな除去食は成長の妨げになりますので、ご理解の程よろしくお願い致します



4月幼児食予定献立表

平成31年

育心保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	チキンカレー 野菜サラダ 果物 オニオンスープ	ヨーグルト ビスケット	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	白米 じゃが芋 ビスケット	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ グリンピース 果物 コーン パセリ	
2	火	ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 中華スープ	ごまサター アムダギー 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ しらす ワカメ 卵 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 長ネギ 果物	
3	水	あわご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 青菜チャンプルー みそ汁	ジャムパン 牛乳	鮭 木綿豆腐 豚肉 牛乳	白米 さつま芋 食パン	トマト 小松菜 もやし 人参 えのき ねぎ 白菜 しめじ 果物	
4	木	ひじき入りミートスパゲティ カラフルサラダ 果物 コーンスープ	ワカメおにぎり 枝豆	合挽き 豆乳 枝豆 ひじき しらす ワカメ 大豆	白米 スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ コーン ピーマン グリンピース レタス 胡瓜 人参 トマト 果物	
5	金	人参ご飯 魚天ぷら 果物 ひじき炒め さつま芋のみそ汁	ちんびん 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 牛乳	白米 こんにやく さつま芋	ブロッコリー 人参 たら 玉ねぎ ねぎ 果物	
6	土	炊き込みご飯 和え物 果物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳	ツナ缶 ひじき ちくわ 厚揚げ 牛乳	白米 コーンフレーク	人参 ねぎ もやし 胡瓜 大根 ごぼう 小松菜 果物	
8	月	ご飯 サバのゆかり焼き 果物 クービリチー ゆし豆腐	りんごケーキ 牛乳	サバ 昆布 豚肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 こんにやく	トマト 人参 たら 果物 ねぎ	
9	火	ご飯 ミートボール 果物 ほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	チーズサブ 牛乳	豚ミンチ ツナ缶 のり 油揚げ 卵 粉チーズ 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 果物 ほうれん草 ねぎ キャベツ	
10	水	パン 春キャベツのクリームシチュー 果物 トマトサラダ 魚フライタルタルソース	鮭おにぎり チーズ	ベーコン 白身魚 卵 鮭 チーズ	白米 じゃが芋 パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 コーン 果物	
11	木	焼肉三色丼 梅昆布甘酢あえ 果物 みそ汁	もちもちドーナツ 牛乳	豚肉 油揚げ 昆布 豆乳 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 胡瓜 白菜 ねぎ 果物	
12	金	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き 果物 人参しりしり 豆腐のみそ汁	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ツナ缶 ワカメ 牛乳 粉チーズ	白米 さつま芋	人参 小松菜 玉ねぎ トマト 果物	
13	土	レタスチャーハン ナムル 果物 春雨スープ	ビスコ プルー 牛乳	ウインナー 牛乳	白米 春雨 ビスコ	玉ねぎ ピーマン 果物 レタス もやし 人参 白菜 ほうれん草 かいわれ	
15	月	ご飯 コロッケ 果物 ブロッコリーソテー ワカメのすまし汁	ヤクルトジョア クラッカー	卵 合挽き ワカメ ツナ缶 ジョア	白米 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト 果物	
16	火	ご飯 揚げ魚のレモン風味 果物 きんぴらごぼう みそ汁	みかん蒸しパン 牛乳	鮭 厚揚げ 牛乳	白米 しらたき	トマト ごぼう 人参 絹さや しめじ 小松菜	
17	水	三枚肉そば 千草あえ 果物 冷奴	ジュシー おにぎり 小魚	三枚肉 かまぼこ 油揚げ 絹豆腐 ひじき ツナ缶	白米 沖縄そば	ねぎ 小松菜 人参 胡瓜 果物 たら	
18	木	麦ご飯 白身魚のカレームニエル 果物 昆布五目煮 アーサ汁	芋かりんとう 牛乳	白身魚 鶏肉 枝豆 アーサ 牛乳	白米 押し麦 こんにやく さつま芋	大根 人参 絹さや 果物 トマト	
19	金	お弁当会					
20	土	豆腐そぼろ丼 果物 ワカメと胡瓜の酢の物 みそ汁	動物ビスケット チーズ 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ワカメ ちくわ チーズ 牛乳	白米 ビスケット	玉ねぎ 人参 たら 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物	
22	月	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 ちくわの磯辺揚げ なめこ汁	オレンジトースト 牛乳	鶏肉 ちくわ 牛乳	白米 パン	大根 人参 ごぼう なめこ 白菜 ねぎ 果物	
23	火	玄米ご飯 サバのみそ煮 果物 野菜炒め ソーメン汁	バナナホットケーキ 牛乳	サバ 豚肉 豆乳 牛乳	白米 ソーメン	大根 しそ キャベツ 玉ねぎ 人参 絹さや ねぎ 果物	
24	水	ご飯 ハンバーグ 果物 菜の花ソテー キャベツスープ	ちんすこう 牛乳	合挽 牛乳	白米 ラード じゃが芋	人参 ピーマン 玉ねぎ 菜の花 コーン ねぎ キャベツ しめじ 果物	
25	木	やしそば 胡瓜とトマトの和え物 果物 豆腐のみそ汁	いなり寿司 お茶	豚肉 しらす 厚揚げ いなりあげ	中華麺 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 胡瓜 ねぎ 大根 果物	
26	金	芋ご飯 きびなのから揚げ 果物 大根サラダ すまし汁	パースディケーキ 野菜ジュース	きびなご ツナ缶 アーサ	白米 あわ ケーキ	ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 えのき ねぎ 果物	
27	土	親子レクリエーション					

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 29日(月)は昭和の日でお休みです。

※ 30日(火)は退位の日でお休みです。

4月離乳食予定献立表

平成31年

育心保育園

日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態		ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ササミのミルクつぶし煮 果物 つぶし野菜サラダ オニオンスープ	軟飯 ササミのミルク煮 果物 野菜サラダ オニオンスープ	ヨーグルト あえ
2	火	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 つぶしマーボー豆腐 果物 胡瓜のおろしあえ すまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	おじや
3	水	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 野菜ペースト 白菜スープ	軟飯 魚のつぶしトマト煮 果物 青菜つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 青菜チャンブルー煮 白菜のみそ汁	ジャムパン
4	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト ジャが芋スープ	全粥 ササミのトマトつぶし煮 果物 つぶし野菜サラダ ジャが芋スープ	軟飯 ササミのトマト煮 果物 野菜サラダ ジャが芋スープ	青菜しらす おじや
5	金	つぶし粥 白身魚すり流し 果汁 人参ペースト さつま芋スープ	全粥 白身魚のつぶし野菜煮 果物 人参つぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 白身魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 さつま芋のみそ汁	南瓜 おやき
6	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜スープ	ジューシー つぶし和え物 果物 みそ汁	ジューシー 和え物 果物 みそ汁	コーン フレーク
8	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参の柔らか煮 ゆし豆腐	りんご ケーキ
9	火	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト キャベツスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 つぶしほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	軟飯 ささみのミルク煮 果物 ほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	チーズ パンケーキ
10	水	つぶし粥 野菜スープ 果汁 トマトペースト 魚のすり流し	全粥 キャベツつぶしクリーム煮 果物 つぶしトマトサラダ 魚のすり流し	軟飯 キャベツのクリームスープ 果物 トマトサラダ 魚の煮物	鮭おじや
11	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 大根のみそ汁	じゃが芋 おやき
12	金	つぶし粥 トマトペースト 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 鶏肉のチーズ煮 果物 人参しりしり煮 豆腐のみそ汁	スイート ポテト
13	土	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草ペースト 白菜スープ	全粥 魚と野菜のつぶし煮 果物 つぶしナムル 白菜スープ	軟飯 魚と野菜の煮物 果物 ナムル 白菜スープ	ビスケット ブルー
15	月	つぶし粥 ジャが芋ペースト 果汁 ブロッコリーマッシュ オニオンスープ	全粥 ジャが芋つぶし煮 果物 つぶしブロッコリー オニオンスープ	軟飯 ジャが芋の煮物 果物 ブロッコリー柔らか煮 オニオンスープ	ヨーグルト ビスケット
16	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 小松菜スープ	全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 人参つぶし煮 小松菜のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 小松菜のみそ汁	みかん 蒸しパン
17	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜と人参のマッシュ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 煮奴 小松菜つぶし和え物 すまし汁	軟飯 鶏肉の柔らか煮 果物 煮奴 小松菜の和え物 すまし汁	ジューシー
18	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 つぶし野菜煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 野菜煮 豆腐のすまし汁	ふかし芋
19	金		お 弁 当 会		ミルクきなこ
20	土	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 果物 南瓜ペースト キャベツスープ	全粥 豆腐のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え キャベツのみそ汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 果物 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁	ビスケット チーズ
22	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜マッシュ 白菜スープ	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 果物 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 果物 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	きなこ パン
23	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 野菜つぶし煮 ソーメン汁	軟飯 魚のおろし煮 果物 野菜炒め煮 ソーメン汁	バナナ ホットケーキ
24	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 じゃが芋マッシュ キャベツスープ	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 果物 じゃが芋つぶしサラダ キャベツスープ	軟飯 ささみの野菜煮 果物 じゃが芋サラダ キャベツスープ	南瓜おやき
25	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトマッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 果物 胡瓜とトマトのつぶしあえ 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 胡瓜とトマトの和え物 大根のみそ汁	ジューシー
26	金	つぶし芋粥 魚と野菜のすり流し 果汁 大根マッシュ 白菜スープ	芋全粥 魚のつぶし野菜あんかけ 果物 大根つぶしサラダ すまし汁	芋軟飯 魚の野菜あんかけ 果物 大根サラダ すまし汁	フルーツ パンケーキ
27	土		親子レクレーション		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※ 29日(月)は昭和の日でお休みです。

※ 30日(火)は退位の日でお休みです。