



4月よていこんだてひょう



令和3年度

阿智村保育園

| 日 | 曜 | 未満児補食 | お 昼 | 補 食 | 血や肉となる食品 | 力や熱となる食品 | 体の調子を整える食品 |
|----|---|-------------|-----------------------------------|------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 2 | 金 | おせんべい 果汁 | 入園式 | | | | |
| 5 | 月 | クッキー 牛乳 | カレーライス コーンサラダ いちご | チーズ 果汁 | 豚肉 チーズ | 米 油 じゃがいも | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン いちご |
| 6 | 火 | ビスコ 牛乳 | マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ | おせんべい 乳酸飲料 | 豆腐 豚肉 味噌 ハム 乳酸飲料 | 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり オレンジ |
| 7 | 水 | ヨーグルト | 鶏のから揚げ 昆布和え 豆腐の味噌汁 | バームクーヘン 牛乳 | 鶏肉 昆布 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 | 米 片栗粉 油 | しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 |
| 8 | 木 | バナナ | ハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ | 国産ももゼリー おせんべい | 豚肉 卵 牛乳 チーズ ウインナー | 米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜 |
| 9 | 金 | おせんべい 牛乳 | 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 きゃべつの味噌汁 | フルーツの ヨーグルト和え | 鮭 ちくわ 油揚げ 味噌 ヨーグルト | 米 砂糖 油 生クリーム | 切り干し大根 人参 きゃべつ えのき 長ねぎ バナナ 黄桃 パイン |
| 12 | 月 | おせんべい 麦茶 | 親子丼 まぜっこサラダ いちご | フライドポテト 牛乳 | 鶏肉 卵 ちくわ のり かつお節 じゃこ 牛乳 | 米 砂糖 ごま 油 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり いちご |
| 13 | 火 | クッキー 牛乳 | 肉じゃが シルバーサラダ オレンジ | おせんべい 乳酸飲料 | 豚肉 しらす干し 乳酸飲料 | 米 油 じゃがいも しらす 春雨 マヨネーズ ごま | しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり オレンジ |
| 14 | 水 | バナナ | 鶏肉のごまみそ焼き 磯香和え ワンタン汁 | マカロニの安倍川 牛乳 | 鶏肉 味噌 じゃこ のり かつお節 牛乳 油揚げ きな粉 | 米 ごま 砂糖 ワンタン マカロニ | きゃべつ もやし 人参 えのき 玉ねぎ ほうれん草 |
| 15 | 木 | ヨーグルト | チャオピーフン タンホータン バナナ | ホイップサンド 牛乳 | 鶏肉 卵 カニカマ 牛乳 | 米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 ロールパン ホイップクリーム | ニラ 人参 だけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン グリンピース バナナ |
| 16 | 金 | ビスコ 牛乳 | 白身魚の揚げびたし ゆかり和え なめこ汁 | ツナ昆布おにぎり 麦茶 | ホキ わかめ 豆腐 味噌 ツナ 昆布 | 米 片栗粉 油 砂糖 | きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 小松菜 玉ねぎ |
| 19 | 月 | おせんべい 麦茶 | 肉団子汁 ポテトサラダ いちご | カルシウムトースト 牛乳 | 鶏肉 卵 豆腐 味噌 ハム じゃこ チーズ のり 牛乳 | 米 片栗粉 食パン じゃがいも マヨネーズ マーガリン | 玉ねぎ 人参 しめじ もやし きゅうり チンゲン菜 コーン いちご |
| 20 | 火 | ヨーグルト | シーチキン五目煮 納豆和え バナナ | 怪獣ドーナツ 牛乳 | ツナ ちくわ 凍り豆腐 納豆 しらす干し わかめ 卵 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 バター | 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり もやし バナナ |
| 21 | 水 | クッキー 牛乳 | 春雨の五目炒め かりこりきゅうり 中華スープ | ババロア おせんべい | 豚肉 豆腐 カニカマ 牛乳 | 米 春雨 油 ごま油 | もやし ニラ 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 |
| 22 | 木 | バナナ | 鮭の変わり西京焼き ハムサラダ すまし汁 | ふわじゃがおやき 牛乳 | 鮭 味噌 わかめ ハム かまぼこ チーズ 牛乳 | 米 マヨネーズ 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 | きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき |
| 23 | 金 | ビスコ 牛乳 | 鶏肉のマーマレード焼き もやしのツナ和え カレーうどん | ヨーグルト おせんべい | 鶏肉 ツナ 豚肉 ヨーグルト | 米 うどん マーマレード | しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース |
| 26 | 月 | クッキー 牛乳 | シューマイ ナムル ラーメンスープ | プリン おせんべい | 豚肉 牛乳 | 米 シューマイの皮 砂糖 ごま油 ごま 中華麺 油 | きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン ニラ |
| 27 | 火 | バナナ | 白身魚のカレー揚げ ミモザサラダ もずくの味噌汁 | ココアクッキー 牛乳 | ホキ 卵 もずく 油揚げ 味噌 牛乳 | 米 片栗粉 油 小麦粉 ココア バター 砂糖 | きゃべつ きゅうり 人参 小松菜 |
| 28 | 水 | ヨーグルト | 豚肉のしょうが炒め 卵ときのこのスープ いちご | ミックス蒸しパン 牛乳 | 豚肉 卵 わかめ スキムミルク チーズ ハム 牛乳 | 米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 | 玉ねぎ きゃべつ しょうが しめじ えのき 人参 いちご |
| 30 | 金 | ビスコ 牛乳 | 型抜き野菜のカレーライス マカロニサラダ オレンジ | フルーツゼリー | 豚肉 | 米 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ ホイップクリーム | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ パイン 黄桃 いちご |

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

| | | | | |
|--------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|
| 栄養価 (3歳未満児1日平均) | エネルギー 620 Kcal | たんぱく質 19.2g | 脂質 15.9 g | 塩分 1.7 g |
|--------------------|-------------------|----------------|--------------|-------------|



給食だより

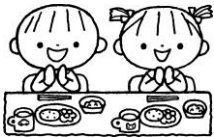
令和3年 4月2日
阿智村保育園 栄養士



入園・進級おめでとうございます！！

春の穏やかな日差しに包まれて、新年度がスタートしました。子どもたちは新しい生活に慣れるまで何かと疲れやすい時期でもあります。ご家庭では、早寝・早起きをしたり、朝食を食べるなど規則正しい生活を心がけ、毎日元気に登園してください。

今年入園されたお子さんにとって給食もまた新しい経験ですね。4・5月は「保育園の給食に慣れる」という願いから、子どもたちに人気があり家庭でもよく食べられている献立になっています。今年度も子どもたちが健やかに成長できるよう、食事の面からサポートしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



たくさん食べて大きくなろうね♪♪



保育園では様々な事項に留意し、給食運営を行っています。

- 栄養バランスの管理…不足しがちなビタミン・ミネラルの十分な摂取
- 旬のものを取り入れ季節感のある献立にする…おいしいものをおいしい時期に
- 行事食を取り入れる…地域・日本の食文化を伝える
- 個人差への配慮…離乳食・アレルギー除去食等、お子さんの成長にあった食事の提供
- 調理中の衛生管理…安全な給食を提供する

味覚の発達は、4～5歳までに70～80%が決まると言われています。

この時期に、できるだけ多くの食材を薄味で献立に取り入れていきたいものです。将来の偏食を防いだり、バランスのよい食生活が、心身の健康につながっていきます。

保育園の給食は、本物の味がわかるように、昆布やさば節、煮干しなどから「だし」をとっています。

また、素材のおいしさを感じることが出来るよう、薄味に心がけています。

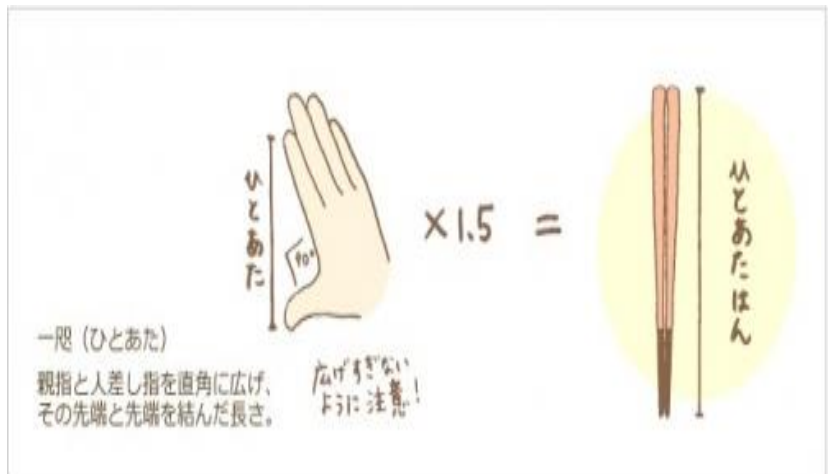
阿智村保育園は、全学年で完全給食となります。(3歳未満児は午前中の補食があります。)

保育園ではお箸に慣れ親しんでもらうために、3歳より箸を使って給食を食べる形となっています。お箸が上手に持てるようになるのは4歳頃が目安と言われています。ご家庭でも子どもたちに合った箸を選んでいただき、一緒に練習していただければと思います。

<箸の持ち方と選び方>

○箸選びのポイント

- ・親指と人差し指を直角に上げ、その先端と先端を結んだ長さ(ひとあた)×1.5倍の長さのもの
- ・一般的に3～4歳では14.5cm程
- ・すべりにくい箸を
- ・箸先を滑りにくく加工してある箸が、食品をつかみやすいので
- ・お子さんの自信にもつながります。



○正しい箸の持ち方

| | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| ① 箸の片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。 | | ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。 | |
| ③ もう片方の箸(作用箸)は親指のほうで挟み、中指の第一関節で支えます。 | | ④ 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。 | |

下にくる固定箸は動かさずに固定し、上にくる作用箸だけが動きます。作用箸の動きを繰り返し練習しましょう。