

令和4年度



4月よていこんだてひょう



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
5	火	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	水	ビスコ 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	豆腐 豚肉 味噌 ハム ヨーグルト	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	木	おせんべい 麦茶	鶏のから揚げ 昆布和え かきたま汁	バームクーヘン 牛乳	鶏肉 昆布 卵 牛乳	米 片栗粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 しいたけ ほうれん草
8	金	バナナ	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 乳酸飲料	米 砂糖 油	切り干し大根 人参 玉ねぎ えのき
11	月	クッキー 牛乳	親子丼 まぜっこサラダ いちご	ゼリー おせんべい	鶏肉 卵 ちくわ のり かつお節 じゃこ	米 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり いちご
12	火	ビスコ 牛乳	ハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ	フルーツの ヨーグルト和え	豚肉 卵 牛乳 チーズ ウィナー ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり チンゲン菜 バナナ 黄桃 パイン
13	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	マカロニの安倍川 牛乳	豚肉 しらす干し きな粉 牛乳	米 油 じゃがいも しらたき 春雨 ごま マヨネーズ マカロニ	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	木	おせんべい 麦茶	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 たけのこ 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
15	金	バナナ	白身魚の揚げびたし ゆかり和え なめこ汁	ふわじゃがおやき 牛乳	ホキ わかめ 豆腐 味噌 ハム チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 小松菜 玉ねぎ
18	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
19	火	クッキー 牛乳	鮭の変わり西京焼き 大豆の五目煮 ワンタン汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 ツナ 凍り豆腐 油揚げ	米 マヨネーズ 小麦粉 こんにゃく ワンタン 砂糖	人参 玉ねぎ えのき
20	水	ヨーグルト	シーチキン五目煮 納豆和え オレンジ	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 オレンジ
21	木	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ 新じゃがの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	鶏肉 卵 わかめ 味噌 ヨーグルト	米 油 マーマレード じゃがいも	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ
22	金	ビスコ 牛乳	カレーうどん かみかみサラダ バナナ	ミックス蒸しパン 牛乳	豚肉 さきいか スキムミルク 牛乳 チーズ ハム	米 うどん 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 大根 きゅうり セロリ バナナ
25	月	クッキー 牛乳	揚げ餃子 ナムル ラーメンスープ	プリン おせんべい	豚肉 牛乳	米 餃子の皮 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
26	火	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き ツナサラダ 卵ときのこのスープ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 味噌 ツナ わかめ 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 しめじ えのき 玉ねぎ
27	水	ヨーグルト	煮魚 ハムサラダ もずくの味噌汁	ココアクッキー 牛乳	カレイ ハム もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 ココア バター	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
28	木	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 496 Kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 15.8 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

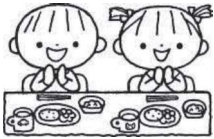
令和4年 4月4日
阿智村保育園 栄養士



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。

保育園給食では、できるだけ多くの食材を薄味で献立に取り入れていきます。それが、将来の偏食を防ぐことにつながります。

また、昆布やさば節、煮干しなどから「だし」をとり、本物の味が分かるようにしています。

そして、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。)

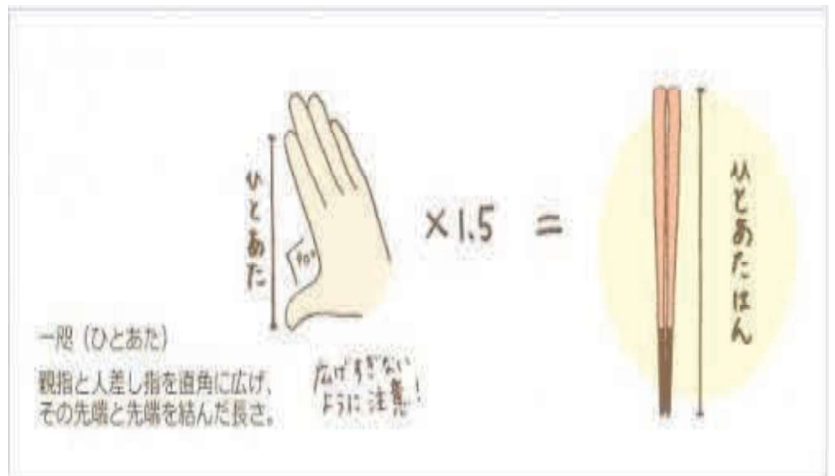
保育園ではお箸に慣れ親しんでもらうために、3歳より箸を使って給食を食べる形となっています。お箸が上手に持てるようになるのは4歳頃が目安と言われています。ご家庭でも子どもたちに合った箸を選んでいただき、一緒に練習していただければと思います。



<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広げ、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せす。	

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。