

令和5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	水	クッキー 牛乳	カレーライス コーンサラダ いちご	バームクーヘン 乳酸飲料	豚肉 乳酸飲料	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	木	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	金	ヨーグルト	中華丼 サラスパサラダ バナナ	チーズ 果汁	豚肉 えび うずらの卵 チーズ	米 油 ごま油 片栗粉 サラスパ マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ きゅうり きゃべつ バナナ
10	月	クッキー 牛乳	肉団子汁 まぜっこサラダ オレンジ	豆乳プリン おせんべい	鶏肉 卵 豆腐 味噌 かつお節 じゃこ	米 片栗粉 ごま 油	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ もやし きゃべつ きゅうり オレンジ
11	火	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げ 昆布和え すまし汁	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 昆布 かまぼこ ヨーグルト	米 片栗粉 油 生クリーム	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 黄桃 えのき ほうれん草 バナナ みかん
12	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ バナナ	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 バナナ
13	木	おせんべい 麦茶	ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ	ホイップサンド 牛乳	豚肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン	米 パン粉 油 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり しめじ チンゲン菜 コーン
14	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	カルシウムトースト 牛乳	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ のり 牛乳 味噌 じゃこ チーズ	米 砂糖 食パン 油 マーガリン	切り干し大根 人参 玉ねぎ えのき
17	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん じゃこ和え いちご	フライドポテト 牛乳	豚肉 じゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり 小松菜 いちご
18	火	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き ハムサラダ ふのすまし汁	ミックス蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 ハム スキムミルク チーズ ハム 牛乳	米 ごま 砂糖 油 ふ 小麦粉	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
19	水	クッキー 牛乳	チャオピーフン ワンタンスープ バナナ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 豚肉 ツナ 昆布	米 ビーフン 油 砂糖 ワンタン	ニラ 人参 たけのこ もやし 玉ねぎ バナナ チンゲン菜 長ねぎ
20	木	ヨーグルト	白身魚の揚げたし ゆかり和え なめこ汁	ココアクッキー 牛乳	ホキ わかめ 豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ココア バター	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 小松菜 玉ねぎ
21	金	ビスコ 牛乳	シーチキン五目煮 切り干し大根のりごまサラダ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	ツナ ちくわ 凍り豆腐 ハム のり ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ しめじ きゃべつ 人参 きゅうり グリーンピース 切り干し大根オレソ
24	月	おせんべい 麦茶	シューマイ ナムル ラーメンスープ	シュガートースト 牛乳	豚肉 牛乳	米 シューマイの皮 ごま油 砂糖 油 ごま 中華種 食パン マーガリン	きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン ニラ
25	火	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 新じゃがの味噌汁	怪獣ドーナツ 牛乳	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 卵 牛乳	米 油 バター マーマレード砂糖 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
26	水	ヨーグルト	春雨の五目炒め 中華スープ バナナ	ふわじゃがおやき 牛乳	豚肉 豆腐 カニカマ チーズ ハム 牛乳	米 春雨 ごま 油 じゃがいも 片栗粉	もやし ニラ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
27	木	クッキー 牛乳	煮魚 ポテトサラダ もずくの味噌汁	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	カレイ ハム もずく 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 コーン 小松菜
28	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 497 Kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 15.5 g	塩分 1.8 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

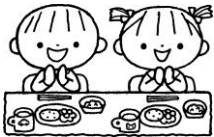
令和5年 4月4日
阿智村保育園 栄養士



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。

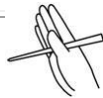
阿智村保育園は、全学年で完全給食となります。(3歳未満児は午前中の補食があります。)

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。



〇正しい箸の持ち方

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)は親指のほらで挟み、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。

阿智村若者・子育て応援サイト「あち☆ドキ」にアクセスすることができるQRコードを作成しました。

「あち☆ドキ」には毎月の給食だよりをはじめ、保育園給食のお昼や補食のレシピも随時更新しています。

ぜひ一度、ご覧ください！！

給食だより



保育園のお昼

