



4月よていこんだてひょう



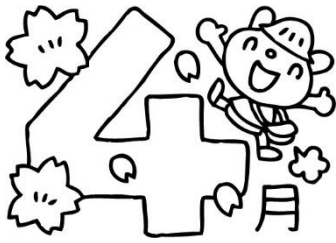
令和6年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	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
3	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 果汁	エネルギー 576ml タンパク質 17.4g 脂質 20.2g 塩分 1.8g	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
4	木	ビスコ 牛乳	親子丼 まぜっこサラダ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 470ml タンパク質 19.8g 脂質 13.9g 塩分 1.6g	鶏肉 かつお節 卵 ちくわ のり じゃこ	米 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり もやし オレンジ
5	金	ヨーグルト	マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 493ml タンパク質 19.4g 脂質 11.6g 塩分 1.5g	豆腐 豚肉 味噌 ハム 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	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
8	月	クッキー 牛乳	中華丼 じゃこ和え オレンジ	チーズ 果汁	エネルギー 457ml タンパク質 18.7g 脂質 15.5g 塩分 2.1g	豚肉 じゃこ えび チーズ かつお節	米 ごま油 油 ごま 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 オレンジ たけのこ きゃべつ きゅうり
9	火	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げ 昆布和え 豆腐の味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 484ml タンパク質 19.2g 脂質 16.6g 塩分 1.4g	鶏肉 昆布 豆腐 わかめ 味噌 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 玉ねぎ えのき パナナ みかん
10	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ バナナ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 612ml タンパク質 24.4g 脂質 19.9g 塩分 1.6g	豚肉 牛乳 しらす干し	米 油 じゃがいも しらたき 春雨 マヨネーズ ローパン ホイップクリーム	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース パナナ もやし きゅうり
11	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	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 467ml タンパク質 18.3g 脂質 16.2g 塩分 1.6g	豚肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン きな粉	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり しめじ チンゲン菜 コーン
12	金	バナナ	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	シュガートースト 牛乳	エネルギー 469ml タンパク質 21.4g 脂質 13.5g 塩分 2.0g	鮭 ちくわ 油揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 食パン マーガリン	切り干し大根 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草
15	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 小魚サラダ いちご	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 481ml タンパク質 18.8g 脂質 13.9g 塩分 1.8g	豚肉 じゃこ スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ハム	米 うどん 油 砂糖 小麦粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース いちご きゃべつ きゅうり
16	火	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き ハムサラダ 心のすまし汁	フライドポテト 牛乳	エネルギー 419ml タンパク質 17.9g 脂質 13.5g 塩分 1.6g	鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま 油 砂糖 小麦粉 ふ じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
17	水	ヨーグルト	チャオピーフン タンホータン バナナ	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 529ml タンパク質 16.5g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ピーファン 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア バター	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン パナナ
18	木	クッキー 牛乳	シーチキン五目煮 サラスパサラダ オレンジ	豆乳プリン おせんべい	エネルギー 499ml タンパク質 14.2g 脂質 17.4g 塩分 1.2g	ツナ ちくわ 凍り豆腐	米 じゃがいも 砂糖 サラスパ マヨネーズ	きゃべつ しめじ 人参 グリーンピース 玉ねぎ きゅうり オレンジ
19	金	ビスコ 牛乳	白身魚の揚げたし ゆかり和え たけのこの味噌汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 493ml タンパク質 19.1g 脂質 12.1g 塩分 2.3g	ホキ わかめ 味噌 ツナ 昆布	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ たけのこ
22	月	おせんべい 麦茶	シューマイ ナムル ラーメンスープ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 507ml タンパク質 17.5g 脂質 17.3g 塩分 2.6g	豚肉 青のり じゃこ 牛乳 チーズ	米 シューマイの皮 ごま油 砂糖 油 ごま 中華麺 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
23	火	バナナ	鶏肉のマーメレード焼き ツナサラダ 新じゃがの味噌汁	怪獣ドーナツ 牛乳	エネルギー 484ml タンパク質 18.7g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 卵 牛乳	米 砂糖 バター マーメレード 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
24	水	ヨーグルト	肉団子汁 切り干し大根のサラダ オレンジ	芋もち 牛乳	エネルギー 459ml タンパク質 21.8g 脂質 12.7g 塩分 1.6g	鶏肉 卵 豆腐 味噌 ハム ツナ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃがいも	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ もやし 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ
25	木	クッキー 牛乳	春雨の五目炒め 卵ときのこのスープ バナナ	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 528ml タンパク質 22.4g 脂質 13.8g 塩分 1.5g	豚肉 卵 乳酸飲料	米 春雨 油 ごま油 片栗粉	もやし ニラ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ
26	金	おせんべい 麦茶	煮魚 ポテトサラダ もずくの味噌汁	カップケーキ 牛乳	エネルギー 509ml タンパク質 18.6g 脂質 18.3g 塩分 1.7g	カレイ ハム もずく 油揚げ 味噌 卵 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 コーン 小松菜
30	火	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	エネルギー 574ml タンパク質 16.7g 脂質 21.9g 塩分 1.6g	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。





給食だより

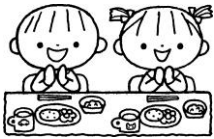
令和6年 4月2日
阿智村保育園 栄養士



入園・進級おめでとございます！！

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、昆布やかつお節、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。

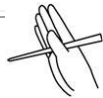
阿智村保育園は、全学年で完全給食となります。(3歳未満児は午前中の補食があります。)

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

