



4月よていこんだてひょう



令和7年度

あふち保育園

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
4	金	おせんべい 麦茶	カレーライス まぜっこサラダ いちご	バームクーヘン 果汁	エネルギー 515kcal タンパク質 14.4g 脂質 16.3g 塩分 1.8g	豚肉 じゃこ かつお節 乳酸飲料	米 油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり いちご
7	月	クッキー 牛乳	親子丼 コーンサラダ オレンジ	チーズ 果汁	エネルギー 500kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.5g 塩分 2.1g	鶏肉 ちくわ 卵 のり チーズ	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン オレンジ
8	火	ヨーグルト	マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 481kcal タンパク質 17.7g 脂質 11.2g 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 もやし きゅうり バナナ
9	水	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 485kcal タンパク質 19.1g 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 もやし きゅうり 人参 黄桃 玉ねぎ えのき バナナ みかん
10	木	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 580kcal タンパク質 22.1g 脂質 20.6g 塩分 1.6g	豚肉 牛乳 しらす干し	米 油 ごま じゃがいも しらたき 蕎麦 マヨネーズ ロールパン ホイップクリーム	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース バナナ もやし きゅうり
11	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 469kcal 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 玉ねぎ しいたけ 人参 小松菜
14	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 小魚サラダ オレンジ	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 485kcal 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	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オレンジ きゃべつ きゅうり
15	火	ヨーグルト	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 506kcal タンパク質 21.7g 脂質 17.3g 塩分 1.9g	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
16	水	おせんべい 麦茶	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 515kcal タンパク質 14.3g 脂質 15.0g 塩分 1.6g	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア パター	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン バナナ
17	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	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 526kcal タンパク質 16.7g 脂質 17.4g 塩分 1.3g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 ヨーグルト	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
18	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 494kcal タンパク質 19.1g 脂質 12.4g 塩分 2.4g	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
21	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 504kcal タンパク質 17.2g 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
22	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	エネルギー 485kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 卵 牛乳	米 砂糖 パター マーマレード じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
23	水	ヨーグルト	春雨の五目炒め 卵ときのこのスープ バナナ	芋もち 牛乳	エネルギー 452kcal タンパク質 19.7g 脂質 9.7g 塩分 1.8g	豚肉 卵 牛乳	米 春雨 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	もやし ニラ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
24	木	クッキー 牛乳	肉団子汁 切り干し大根のサラダ オレンジ	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 535kcal タンパク質 24.6g 脂質 16.8g 塩分 1.4g	鶏肉 卵 豆腐 味噌 ハム ツナ 乳酸飲料	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	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	金	おせんべい 麦茶	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 565kcal タンパク質 16.7g 脂質 22.6g 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 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ オレンジ いちご
28	月	ビスコ 牛乳	タコライス 野菜スープ バナナ	プリン おせんべい	エネルギー 548kcal タンパク質 19.8g 脂質 19.6g 塩分 1.8g	豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース 人参 チンゲン菜 バナナ
30	水	クッキー 牛乳	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 505kcal タンパク質 18.3g 脂質 18.3g 塩分 1.7g	カレー 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

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



☆お誕生日会☆



4月よていこんだてひょう



令和7年度

あふち保育園

日	曜	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
4	金	カレーライス まぜっこサラダ いちご	バームクーヘン 果汁	エネルギー 599kcal タンパク質 17.8g 脂質 18.8g 塩分 2.1g	豚肉 じゃこ かつお節 乳酸飲料	米 油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり いちご
7	月	親子丼 コーンサラダ オレンジ	チーズ 果汁	エネルギー 499kcal タンパク質 22.0g 脂質 15.6g 塩分 2.5g	鶏肉 ちくわ 卵 のり チーズ	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン オレンジ
8	火	マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 537kcal タンパク質 19.0g 脂質 13.1g 塩分 1.6g	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 もやし きゅうり バナナ
9	水	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 476kcal タンパク質 19.3g 脂質 14.1g 塩分 1.7g	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 もやし きゅうり 人参 黄桃 玉ねぎ えのき バナナ みかん
10	木	肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 711kcal タンパク質 29.4g 脂質 26.6g 塩分 2.0g	豚肉 牛乳 しらす干し	米 油 ごま じゃがいも しらたき 春雨 マヨネーズ ロールパン ホイップクリーム	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース バナナ もやし きゅうり
11	金	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 575kcal タンパク質 28.2g 脂質 18.9g 塩分 2.5g	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 玉ねぎ しいたけ 人参 小松菜
14	月	カレーうどん 小魚サラダ オレンジ	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 594kcal タンパク質 25.3g 脂質 17.9g 塩分 1.9g	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	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オレンジ きゃべつ きゅうり
15	火	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 600kcal タンパク質 26.1g 脂質 23.1g 塩分 2.3g	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
16	水	チャオビーフン タンホータン バナナ	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 633kcal タンパク質 19.4g 脂質 19.2g 塩分 2.2g	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 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 バナナ
17	木	シーチキン五目煮 サラスパサラダ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 527kcal タンパク質 16.3g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 ヨーグルト	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
18	金	白身魚の揚げだし 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 489kcal タンパク質 19.4g 脂質 8.7g 塩分 2.8g	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
21	月	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 613kcal タンパク質 23.2g 脂質 22.0g 塩分 2.9g	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
22	火	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	エネルギー 595kcal タンパク質 24.9g 脂質 22.5g 塩分 2.2g	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 卵 牛乳	米 砂糖 バター マーマレード じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
23	水	春雨の五目炒め 卵ときのこのスープ バナナ	芋もち 牛乳	エネルギー 536kcal タンパク質 23.4g 脂質 13.7g 塩分 2.0g	豚肉 卵 牛乳	米 春雨 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	もやし ニラ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
24	木	肉団子汁 切り干し大根のサラダ オレンジ	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 541kcal タンパク質 26.1g 脂質 13.3g 塩分 1.5g	鶏肉 卵 豆腐 味噌 ハム ツナ 乳酸飲料	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	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	金	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 573kcal タンパク質 16.0g 脂質 20.5g 塩分 2.0g	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 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ オレンジ いちご
28	月	タコライス 野菜スープ バナナ	プリン おせんべい	エネルギー 580kcal タンパク質 19.8g 脂質 17.8g 塩分 2.4g	豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース 人参 チンゲン菜 バナナ
30	水	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 619kcal タンパク質 24.6g 脂質 23.4g 塩分 2.0g	カレー 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

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



☆お誕生日会☆



給食だより



令和7年 4月3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とか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い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。

味覚の発達に大切な時期に食べる給食は、素材の味を活かした調理方法で薄味でもおいしく食べられるように心がけています。

その一環として、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。乳幼児期になるべくたくさんの食材にふれあうことで、将来の偏食を防ぐことにもつながります。

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。お箸を上手に持てるようになることで、食べることが楽しくなります。ぜひ、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。