



4月よていこんだてひょう



令和8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
6	月	クッキー 牛乳	カレーライス まぜっこサラダ いちご	バームクーヘン 麦茶	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	火	ヨーグルト	親子丼 コーンサラダ オレンジ	源氏パイ 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	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン オレンジ
8	水	ビスコ 牛乳	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	木	おせんべい 麦茶	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	金	バナナ	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	ホイップサンド 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 片栗粉 油 ロールパン ホイップクリーム	切り干し大根 玉ねぎ しいたけ 人参 小松菜
13	月	おせんべい 麦茶	中華丼 じゃこ和え バナナ	シュガートースト 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 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 バナナ たけのこ きゃべつ きゅうり
14	火	クッキー 牛乳	ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ	ヨーグルト おせんべい	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 ヨーグルト	米 油 パン粉	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり しめじ チンゲン菜 コーン
15	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ いちご	怪獣ドーナツ 牛乳	エネルギー 612kcal タンパク質 24.4g 脂質 19.9g 塩分 1.6g	豚肉 牛乳 しらす干し 卵	米 油 ごま じゃがいも しらたき 春雨 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	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
16	木	バナナ	白身魚の揚げたし ゆかり和え 新じゃがの味噌汁	マカロニの安倍川 牛乳	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 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 小松菜
17	金	おせんべい 麦茶	肉団子汁 切り干し大根のサラダ オレンジ	カップケーキ 牛乳	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 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 マーガリン	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
20	月	クッキー 牛乳	カレーうどん 小魚サラダ オレンジ	いちごムース おせんべい	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	米 うどん 油 砂糖	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
21	火	バナナ	鶏肉のみそ焼き ナムル ふのすまし汁	フライドポテト 牛乳	エネルギー 419kcal タンパク質 17.9g 脂質 13.5g 塩分 1.6g	鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま ごま油 油 砂糖 ふ じゃがいも	もやし きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき 小松菜
22	水	ヨーグルト	チャオピーフン タンホータン バナナ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	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 ツナ 昆布	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉	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
23	木	おせんべい 麦茶	煮魚 ポテトサラダ たけのこの味噌汁	カルシウムトースト 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 味噌 わかめ じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 食パン マーガリン	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり コーン たけのこ 玉ねぎ
24	金	ビスコ 牛乳	春雨の五目炒め かりこりきゅうり 中華スープ	チーズ 果汁	エネルギー 452kcal タンパク質 19.7g 脂質 9.7g 塩分 1.8g	豚肉 チーズ カニカマ	米 春雨 油 ごま油	もやし ニラ 人参 えのき 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり
27	月	おせんべい 麦茶	タコライス 野菜スープ オレンジ	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 548kcal タンパク質 19.8g 脂質 19.6g 塩分 1.8g	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ ハム スキムミルク	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ トマト にんにく しめじ グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根 長ねぎ オレンジ
28	火	ヨーグルト	シーチキン五目煮 サラスパサラダ バナナ	クッキー 牛乳	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 牛乳	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 バナナ
30	木	クッキー 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 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

※ 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8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・早起きをして、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、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ることで、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。