

2024年



献立表



木の保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月15	ご飯 マーボー豆腐 キャベツと人参のすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん	ごま塩おにぎり
02月16日30	手作りふりかけご飯 煮魚 ほうれん草の納豆和え 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、かじき、挽きわり納豆、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○カルピス、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、だいこん、にんじん、○かんでん(粉)	おかかおにぎり
03月17	ミートソース 野菜スープ バナナ	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	スパゲティー、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、○米	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、ごまつな、○きゅうり	ジャムサンド
04月18	ドライカレー 白菜と春雨のスープ いちご	◎牛乳 ○ごまトースト ○牛乳	米、押麦、小麦粉、油、はるさめ、マーガリン、三温糖、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○すりごま、○きな粉、○牛乳	いちご、たまねぎ、はくさい、にんじん、干しぶどう	ゆかりおにぎり
05月19	ロールパン ささみのフライ ポイルアスパラ にんじんのグラッセ チンゲン菜スープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○新じゃがバター ○牛乳	ロールパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、○じゃがいも	◎ヨーグルト、鶏ささ身、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ	わかめおにぎり
06月20	三色丼 じゃが芋と玉葱の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ごまつな、焼きのり	
08月22	ご飯 鮭の幽庵焼き 花野菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	◎牛乳 ○ココアマール蒸しパン ○牛乳	米、押麦、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	いちご、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、生わかめ、レモン果汁	ごま塩おにぎり
09月23	みそラーメン じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	◎ヨーグルト ○白玉きな粉 ※○、1オわかめおにぎり・白菜のおかか和え ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、ごま油、片栗粉、油、○米、○白玉粉、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、赤みそ、豚肉(ローズ)、かつお節、○かつお節、○絹ごし豆腐、○きな粉、○牛乳	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○はくさい	おかかおにぎり
10月24	ごまご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め えのきと小松菜のすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○おひらスク ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、○焼ひ、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、赤みそ、かつお節、黒ごま、○バター、○牛乳	オレンジ、キャベツ、えのきだけ、ごまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	ゆかりおにぎり
11月25	ロールパン タンドリーチキン ほうれん草ともやしのナムル キャベツスープ はっさく	◎牛乳 ○じゃこおにぎり ○2色野菜の中華スティック(人参・きゅうり) ○牛乳	ロールパン、三温糖、ごま油、○米、○ごま油、○三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ごま、○しらす干し、○牛乳	はっさく、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、セロリー、にんにく、○ねぎ、○レモン果汁、○にんじん、○きゅうり	ジャムサンド
12月26	ピピンバ丼 コーンスープ バナナ	◎ヨーグルト ○フルーツサンド(いちご) ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、○食パン、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、ごま、○生クリーム、○牛乳	バナナ、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、○いちご	わかめおにぎり
13月27	ケチャップチキンライス 白菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、ピーマン	

*3歳未満児は朝おやつ提供があります。
 *今月の栄養価の平均値
 (乳児) エネルギー436kcal、たんぱく質19.3g
 (幼児) エネルギー549kcal、たんぱく質24.6g
 *材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
 *補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

4月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- 17日.....しょうゆおにぎりを作ろう！(5才)
- 22日.....ブロッコリーとカリフラワーをみてみよう(1才~5才)
- 26日.....いちごフルーツサンドを作ろう！(4才)





食育だより



木の実保育園 2024年4月
栄養士 近藤 敏子

※ご入園・ご進級おめでとうございます※

木の実保育園では、子どもたちの食との出会いを大切に、「楽しく食事をとれる環境の中で、食に関心を持ち、食べる意欲を育てる。」という給食目標のもと、日常保育の中で食育を意識して活動しています。

子どもたちは、毎日の食事や栽培活動、料理保育などを通して、日々新しい発見をしていきます。そのサポートができればと思っています。

本年度も、子どもたちにとって、安心・安全な給食作りをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

食育ってどんな事？

食育とは、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育む事です。

食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

1年間の食育目標

- 0歳児・・・落ち着いた雰囲気の中で授乳し、口腔機能の発達に合わせて離乳食を完了できるようにする。
- 1歳児・・・具を使った食べ方を身につけ、子どもの生活リズムに合わせた食事時間と量を配慮する。
- 2歳児・・・食事の前後に挨拶をし、スプーンを使って上手に食べる。
- 3歳児・・・個人の成長に応じた食具を使い上手に食べ、食具を所定の位置に片付ける。ちぎる、丸めるなどの簡単な料理保育を取り入れる。
- 4歳児・・・食事の基本的なマナーを身につけ、一定時間内に食べ終わる。野菜の栽培を取り入れ、型抜きなどの料理保育を取り入れる。
- 5歳児・・・料理保育で調理器具の使い方を学び、食材と体の関係を知り、食への興味を深める。箸を使って上手に食べる。

木の実保育園の給食

1・2歳児の給食について

午前と午後のおやつ、お昼を園で用意します。1日の栄養量の50%程度を保育園でとることになります。(1日目安 男950kcal 女900kcal)

3～5歳児の給食について

お昼と午後のおやつを園で用意します。1日の栄養量の45%程度を保育園でとることになります。(1日目安 男1300kcal 女1250kcal)

いただきます

0歳児(離乳食)について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに個々の成長の様子を見ながら個別に対応しています。



食物アレルギーについて

医師の診断書をもとに対応しています。心配なことがありましたら、看護師・栄養士・保育士にご相談ください。

※保育園の給食は、薄味を心掛け、季節の食事を取り入れるようにしています。また、2週間のサイクルメニューにすることで、子どもが苦手なものにでも挑戦できるような機会を設けています。

保育園の給食には赤・黄・緑が含まれています！

赤のなかま

血や肉になるもの



黄色のなかま

消化力になるもの



緑のなかま

からだの調子きととのえるもの



成長期のお子さんが、健康で元気に毎日を過ごせるように、おいしくて栄養バランスのよい献立をつくっています。

