

4月

給食だより

栄養士
肥田木 直美

曜日	月		火		水		木		金		土		
日	11 25		12 26		13 27		14 28		1 15		2 16 30		
午前食	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	麦 茶 りんご		
	春野菜入りがね 中華サラダ 昆布の甘煮 麩のみそ汁		魚のカレー焼き かぼちゃサラダ 雷こんにゃく なめこのみそ汁		鶏の天ぷら 小松菜しらす和え れんこん金平 筍のみそ汁		魚のポテト焼き 豆苗ナムル たけのこソテー 玉ねぎのみそ汁		鶏のから揚げ 新玉ねぎのサラダ わかめの佃煮 豆乳みそ汁		鶏そぼろ混ぜご飯 じゃが芋のみそ汁		
午後食	麦 茶 ヨーグルト		麦 茶 にゅう麺		麦 茶 牛乳もち		麦 茶 果物盛り合わせ 小あじ		麦 茶 牛 乳 小倉ケーキ		麦 茶 果 物		
日	4 18		5 19		6 20		7 21		8		9 23		
午前食	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	ご 飯	麦 茶 納 豆 りんご	麦 茶 りんご		
	揚げ出し豆腐 スナッペンどう いとこ煮 水菜のみそ汁		魚のみそ焼き ほうれん草お浸し ごぼう金平 若竹汁		豚肉と大根の煮物 アスパラサラダ しらすのごま佃煮 豆腐のみそ汁		魚の野菜衣揚げ わかめのナムル 高野豆腐の煮物 春野菜のみそ汁		キャベツバーグ シーチキン和え 焼きじゃがいも もやしのみそ汁		牛丼 大根のみそ汁		
午後食	麦 茶 牛乳きな粉プリン		麦 茶 のりおにぎり 小あじ		麦 茶 牛 乳 南瓜スイートポテト		麦 茶 果物盛り合わせ チーズ		麦 茶 牛 乳 黒糖蒸しパン		麦 茶 わかめおにぎり		

- ・献立は変更する場合があります。・22日は、春の遠足のため手作り弁当です。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

<1年間よろしくお願いします>

本年度も和食中心のメニューに取り組み、食育も計画しています。食についての相談や質問があれば気軽にお声をかけてください。

肥田木直美(栄養士)
別府由香(栄養士)
東 美和(調理師)

<社協3園の食事のスタイル>

☆0.1.2歳児(ばら、たんぽぽ、さくら)
育児担当制保育により、1対1あるいは1対2〜3で丁寧な食事の介助をしています。少人数の食事時間と空間を確保することで、子ども達も保育士もゆったりと関わることができます。

☆3.4.5歳児(ひまわり、ゆり、すみれ)
一斉に食事を開始するのではなく、ひとりひとりの子どものタイミングで個々に食事をとります。準備と片付けは自分で。セルフサービスです。

☆全ての子どもの食事の席は、決まっています(家庭と同じですね)ごはんやおかずの量は、子ども達に聞いてからよそいます。少人数での食事により、保育士は、丁寧な食事の介助や声掛けをができ、誤嚥を防ぐことにつながります。

☆3歳児さんは(ひまわり)は、自分でトレーに食器をのせてご飯やおかずをよそってもらうスタイルが始まったばかりです。嬉しそうに配膳台の前に立つ姿がかわいいですよ。

<バランスのとれた食事、和食>

各園の栄養士が話し合い、独自の献立を立てています。献立は、一汁三菜にこだわり、ごはんのみそ汁、肉や魚などからなる主菜、野菜で作る和え物などの副菜からなり、バランスの取れた食事の提供に努めています。

①一汁〜みそ汁

季節の野菜が入ったみそ汁が毎日出ます。春は、キャベツや新玉ねぎ、タケノコも良いですね。メインのおかずが味噌味の場合は、すまし汁です。みそ汁は煮干し、すまし汁は、カツオ節と昆布で出汁をとります。

②主菜〜メインになる料理

魚や肉が中心です。豆腐や卵料理、野菜(がね)がメインになる場合もあります。主菜がはっきりしていると、献立のメリハリが出て、見た目も良くなります。

③副菜1

野菜やきのこ、海藻などビタミンや食物繊維を含む食材を使用します。酢の物や和え物、サラダなどです。

④副菜2

金平やかぼちゃの煮物、佃煮などです。時には味付け卵やこんじゃくが副菜になることも有ります。副菜を2つに分けると、彩りが増し、少しずつより種類の多い野菜や食材を提供できます。和風カフェレストランにでてるお皿のイメージです。

⑤納豆

土曜日以外毎日出ます。苦手な子どもには無理強いしません。しかし卒園する頃にはほとんどの子ども達が大好きになります。最後に、りんごを食べ、お茶を飲み口内をさっぱりさせます。