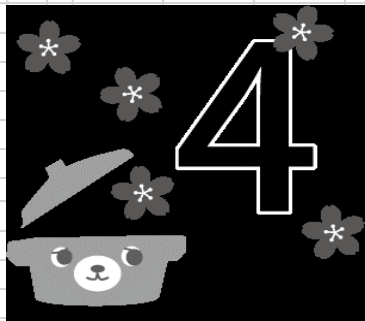


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 木	黒ごま玄米ごはん、はくさいのみそ汁、白身魚の中華蒸し、ポテトサラダ	491.0(436.6) 20.0(16.4) 15.5(12.8) 1.6(1.3)	玄米、じゃがいも、○もち米、マヨネーズ、○きび砂糖、ごま油、胚芽米、◎きび砂糖	たい、○米、生揚げ、○あずき(乾)、ハム、半すりごま黒、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	はくさい、こまつな、コーン缶、にんじん、りんご、ねぎ、にら、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、○食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	緑茶、おはぎ	
02 金	雑穀ごはん、あさりのみそ汁、肉団子の甘酢あん、青菜のきび納豆和え	619.5(510.2) 28.4(23.2) 27.2(21.9) 2.0(1.6)	胚芽米、片栗粉、なたね油、黒砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、あさり、卵、納豆、きび(精白粒)、○いり大豆、かつお節、焼きのり、焼ふ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、万能ねぎ、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、ケチャップ	いちご	牛乳、炒り大豆、クラッカー	
03 土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、豚肉とごぼうの煮物、りんご	584.8(467.9) 21.0(16.8) 20.9(16.7) 1.8(1.4)	胚芽米、じゃがいも、黒砂糖、なたね油	豚肉(ロース)、生わかめ、○いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん		ほうじ茶、揚げせんべい、チョコレート菓子、煮干し	★入園を祝う会
05 月	赤飯、すいとん汁、わかさぎの甘酢漬け、えんどうまめのひじき煮	535.1(452.9) 17.3(15.0) 18.3(14.9) 1.9(1.6)	もち米、胚芽米、○小麦粉、小麦粉、○きび砂糖、なたね油、○無塩バター、きび砂糖	わかさぎ、豚肉(ばら)、○牛乳、○卵、油揚げ、薄力粉、○チーズ、あずき(乾)、だいち(乾)、黒ごま、こんぶ(だし用)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、○ふきのとう、ねぎ、しめじ、さやえんどう、ひじき	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、食塩	卵ボーロ、煮干し	ほうじ茶、ふきのとう蒸しパン	
06 火	胚芽ごはん、ごぼうとしいたけのカレー、キャベツとりんごのサラダ、いよかん	454.7(421.3) 16.4(14.7) 13.6(13.8) 1.2(1.1)	胚芽米、○もち、なたね油、米粉、○なたね油、黒砂糖	豚小間切れ、◎いわし(煮干し)、だいち(乾)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、いよかん、りんご、しいたけ、にんじん、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉、○食塩	クッキー、煮干し	番茶、小魚フライとおかき	
07 水	雑穀ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉と大豆の揚げ煮、ほうれん草と紫大根のお浸し	480.3(399.9) 20.1(16.4) 10.6(8.6) 2.0(1.6)	じゃがいも、胚芽米、○胚芽米、片栗粉、なたね油、黒砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)	鶏もも肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、だいち(乾)、○ベーコン、○えび(むき身)、こんぶ(だし用)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、紫大根花、しょうが、◎はっさく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○ブイオンだし、○食塩	はっさく	ウーロン茶、えびピラフおにぎり	
08 木	天然酵母パン、春キャベツのスープ、お麩のフライ、なばなとわかめの炒め物	591.7(452.0) 16.1(14.4) 19.8(17.5) 1.8(2.0)	天然酵母パン、○もち、じゃがいも、なたね油、米粉、○きび砂糖、無塩バター、オリブ油	牛乳、焼ふ(車ふ)、パン粉、生わかめ、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、だいこん、コーン缶、なばな、たまねぎ、えのきたけ、○グリーンピース(冷凍)、エリンギ、にんにく、しょうが、クレスン・みずがらし、クローバー	しょうゆ、梅ジャム、中濃ソース、ブイオンだし、カレー粉、食塩	魚肉ソーセージ	玄米茶、うぐいすあんもち	
09 金	納豆おろしごはん、なめこのみそ汁、ごまつね焼き、大根と麩の煮物	486.0(427.6) 18.4(15.3) 13.3(10.6) 1.6(1.3)	玄米、○蒸し切干しいも、さといも、しらたき、なたね油、七分つき押麦、きび砂糖、片栗粉、胚芽米	木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、うずら卵水煮、パン粉、焼ふ(車ふ)、すりごま、だいち(乾)、かつお節、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	なめこ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、糸みつば、黒きくらげ、干しいたけ、◎いよかん	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん	いよかん	番茶、ビスケット、干し芋	
10 土	ビビンバ丼、わかめのみそ汁、いよかん	547.4(437.9) 19.0(15.2) 21.3(17.0) 2.0(1.6)	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、だいち(乾)、こんぶ(だし用)、ごま、カットわかめ	いよかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩		ほうじ茶、クッキー、チョコレート菓子	
12 月	黒米ごはん、かぶとごぼうのみそ汁、マーボー豆腐、ひじき入り卵焼き	563.5(526.5) 22.7(20.4) 21.9(19.5) 2.2(1.8)	胚芽米、片栗粉、○無塩バター、黒砂糖、ごま油、なたね油、きび砂糖、黒米	木綿豆腐、卵、○豆乳、豚ひき肉、○ホットケーキ粉、○強力粉(全粒粉)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	にんじん、しいたけ、かぶ、にら、ごぼう、こまつな、だいこん(たくあん)、さやえんどう、○たんぼぼ、ひじき、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩	かりんとう、煮干し	紅茶、たんぼぼホットケーキ	
13 火	胚芽ごはん、ブロッコリーとコーンのカレー、キャベツの納豆和え、いよかん	476.5(427.5) 18.2(16.5) 11.4(10.5) 1.7(1.6)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、米粉、○なたね油、きび砂糖、黒砂糖	○木綿豆腐、豚小間切れ、○ちりめんじゃこ、○たご(茹)、納豆、だいち(乾)、ごま、カットわかめ、○かつお節、○あおのり、○魚肉ソーセージ、◎いわし(煮干し)	キャベツ、いよかん、たまねぎ、○キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、にんにく、しょうが	○中濃ソース、酢、中濃ソース、ケチャップ、ブイオンだし、食塩、カレー粉、○食塩	ウエハース、煮干し	玄米茶、たご揚げボール	
14 水	桜海老のまぜごはん、ニラと油揚げのみそ汁、鮭のクロック、ふろふき大根	569.3(472.0) 18.9(15.4) 18.8(15.0) 2.1(1.7)	じゃがいも、胚芽米、○米粉、なたね油、○なたね油、米粉、○きび砂糖、○片栗粉、片栗粉、黒砂糖、ごま油	さけ(塩)、パン粉、○豆乳、油揚げ、かつお節、さくらえび(茹)、いわし(煮干し)	だいこん、○バナナ、たまねぎ、◎いちご、にら、だいこん(葉)、○レモン果汁、せり、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮、◎いよかん	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、みりん、食塩、○食塩	いよかん	紅茶、いちごとバナナのケーキ	
15 木	黒ごま玄米ごはん、はくさいのみそ汁、白身魚の中華蒸し、ポテトサラダ	491.0(436.6) 20.0(16.4) 15.5(12.8) 1.6(1.3)	玄米、じゃがいも、○もち米、マヨネーズ、○きび砂糖、ごま油、胚芽米、◎きび砂糖	たい、○米、生揚げ、○あずき(乾)、ハム、半すりごま黒、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	はくさい、こまつな、コーン缶、にんじん、りんご、ねぎ、にら、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、○食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	緑茶、おはぎ	
16 金	雑穀ごはん(たくあん)、あさりのみそ汁、肉団子の甘酢あん、青菜のきび納豆和え	657.5(535.0) 30.6(24.8) 29.6(23.7) 2.1(1.7)	胚芽米、片栗粉、なたね油、黒砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、あさり、卵、納豆、きび(精白粒)、○いり大豆、だいち(乾)、かつお節、焼きのり、焼ふ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん(たくあん)、しょうが、万能ねぎ、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、ケチャップ	いちご	牛乳、炒り大豆、クラッカー	
17 土	ゆかりごはん、じゃがいものみそ汁、新玉ねぎの野菜炒め、バナナ	483.3(386.7) 14.3(11.4) 13.6(10.9) 1.5(1.2)	胚芽米、じゃがいも、ごま油	豚肉(肩ロース)、○こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	米みそ(淡色辛みそ)、食塩		ほうじ茶、かりんとう、こんぶ	
19 月	クレスンの混ぜごはん、キャベツとニラのみそ汁、カレイのおろし煮、なばなの炒り豆腐	518.8(427.0) 25.0(18.6) 20.3(16.3) 1.7(1.3)	胚芽米、しらたき、○米粉、○なたね油、○きび砂糖、片栗粉、なたね油、○片栗粉、○上新粉、ごま油、きび砂糖	かあい、木綿豆腐、卵、○豆乳、油揚げ、○すりごま、○きな粉、いわし(煮干し)、ごま	だいこん、キャベツ、にら、クレスン・みずがらし、にんじん、なばな、干しいたけ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、○食塩	卵ボーロ	紅茶、きなこごまのクッキー	
20 火	胚芽ごはん、ハヤシライス、おかひじきのきびサラダ、寒天フルーツポンチ	536.3(487.9) 15.6(14.3) 12.0(12.5) 1.4(1.3)	胚芽米、○胚芽米、米粉、きび砂糖、ごま油、黒砂糖、無塩バター、なたね油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、○チーズ、だいち(乾)、きび(精白粒)、すりごま、○かつお節、○焼きのり、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、もも缶、みかん缶、いちご、キウイフルーツ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、おかひじき、トマトピューレ、かんてん、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ブイオンだし、○しょうゆ、食塩	クッキー、煮干し	緑茶、おかかチーズおにぎり	
21 水	納豆玄米ごはん、のびるのみそ汁、さばとごぼうの煮つけ、かぶと茎わかめのじゃこ和え	462.7(396.5) 21.3(16.3) 12.2(8.9) 2.2(1.7)	玄米、じゃがいも、○きび砂糖、黒砂糖、きび砂糖、胚芽米	さば、○カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、きび(精白粒)、こんぶ(だし用)	かぶ、ごぼう、にんじん、きわかめ、のびる、○レモン果汁、ねぎ、しょうが、○たんぼぼ、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	りんご	カルピス、たんぼぼゼリー	★誕生会

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
22 木	天然酵母パン、にらのスープ、さわらのピーナッツフライ、うどのごま和え	539.8(500.2) 25.7(20.1) 17.6(13.1) 1.8(1.5)	天然酵母パン、○胚芽米、なたね油、米粉、片栗粉、きび砂糖、◎ごま油、◎蒸し切干しいも	さわら、鶏ひき肉、木綿豆腐、パン粉、○ちりめんじゃこ、ピーナッツ、白ごま、○すりごま	もやし、にんじん、キャベツ、うど、◎こまつな、だいこん、にら、○にんじん、なばな、みつば、◎さくらの花びら	梅ジャム、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩、○しょうゆ、○食塩	干し芋	番茶、さくら塩漬け、骨太おにぎり	
23 金	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、大根の酢豚、せりのオムレツ	552.0(457.1) 18.5(15.2) 23.2(18.6) 2.0(1.6)	胚芽米、なたね油、ごま油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)	卵、豚小間切れ、しじみ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、○こんぶ(だし用)、焼ふ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、せり、黒きくらげ、にんにく、しょうが、◎はっさく	米みそ(淡色辛みそ)、酢、みりん、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	はっさく	ほうじ茶、クッキー、おこし、こんぶ	
24 土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、みかん	429.8(343.8) 13.5(10.8) 12.3(9.8) 1.7(1.3)	胚芽米、はるさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、しいたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		ほうじ茶、ビスケット、煮干し	
26 月	麦ごはん、なめこのみそ汁、おからハンバーグ、切干大根と凍り豆腐の煮物	547.1(493.5) 24.0(19.8) 22.9(20.4) 1.8(1.6)	胚芽米、○きび砂糖、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖	豚ひき肉、○牛乳、おから、木綿豆腐、○生クリーム、パン粉、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	◎みかん缶、なめこ、たまねぎ、なばな、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、たらこの芽、干しいたけ、◎ハルジオン、ローズマリー	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	揚げせんべい	紅茶、みかんパロア	
27 火	胚芽ごはん、春野菜カレー、揚げだし豆腐、いよかん	525.3(477.4) 18.2(15.7) 13.1(10.7) 1.4(1.4)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、米粉、なたね油、○オリーブ油、黒砂糖、きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、だいず(乾)、○ちりめんじゃこ、かつお節、○あおのり	たまねぎ、いよかん、にんじん、なばな、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ブイヨンだし、カレー粉	あられ	緑茶、小魚と青のりのクラッカー	
28 水	スパゲティミートソース、春野菜のすまし汁、豆のサラダ	605.3(485.9) 23.8(19.6) 20.4(14.2) 2.1(1.7)	スパゲティ、○もち、なたね油、○なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、○胚芽米	豚ひき肉、○納豆、いんげんまめ(乾)、だいず(乾)、こんぶ(だし用)、かつお節、○焼きのり	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、○だいこん、きゅうり、のびる、コーン缶、きょうな、せり、なずな、さやえんどう、◎いちご	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、ブイヨンだし	いちご	ほうじ茶、納豆もち	
30 金	ねぎみそ玄米ごはん、なばなのみそ汁、鶏肉とじゃがいもの煮物、紫大根の白和え	512.1(460.3) 24.6(20.3) 12.8(10.2) 2.2(1.8)	じゃがいも、玄米、ながいも、しらたき、黒砂糖、○きび砂糖、きび砂糖、ごま油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず(乾)、油揚げ、ちりめんじゃこ、きび(精白粒)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、もやし、なばな、ねぎ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、紫大根花、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	バナナ	ミルクティー、揚げせんべい、ウエハース、煮干し	



給食だより

みいづ保育園

令和3年3月26日

給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしく感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

★おいしさの理由

1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻等)を組みあわせて、栄養的にも味のにもバランスのよい給食を提供します。



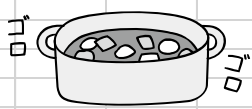
2・新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。



3・大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



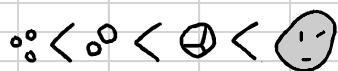
5・出汁をベースにしたおいしさ

和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味とうま味で、いろいろな食材に挑戦する機会を増やします。



6・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。



7・空腹に食べるおいしさ

お腹を空かした状態で給食をおいしく食べることができるように、午前中はしっかり体を動かすように支援します。



8・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。



●今月の給食●

新入園・進級おめでとうございます！

春の七草やのびる、ふきのとうなど、この時期とれる春の味覚を給食やおやつで楽しみます。時には苦かったりする野草ですが、甘い蒸しパンに入れるなど子どもにも食べやすく工夫しています。また、年間を通して大豆製品、特にみそ汁と納豆を積極的に献立に取り入れています。週に一度は玄米ごはんの日がありますが、未満児さんには消化の面で少し不安がありますので胚芽ごはんです。ごはんのみそ汁、大皿小皿の和食献立が基本となります。

★楽しさの理由

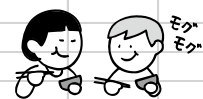
1・食事を待ち望む楽しさ

午前中の園内は、給食の匂いがプン。お友達と一緒に、今日の給食を楽しみにしながら過ごします。



2・お友達と一緒に食べる楽しさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。子どもたちは、お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



3・食にまつわる体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるように支援します。



4・食文化に触れる楽しさ

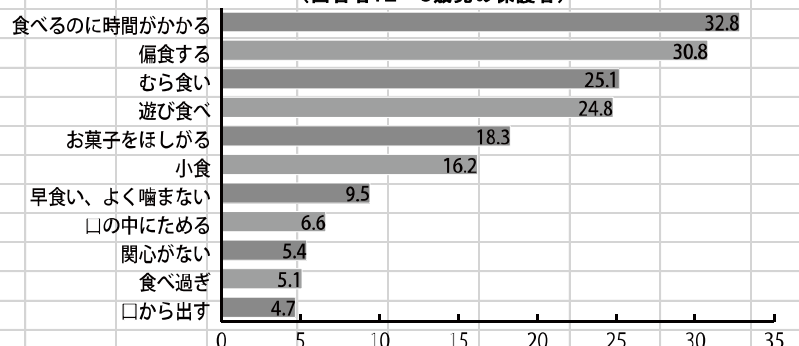
園では日本の年中行事に合わせた食事を提供します。子どもたちは行事に込められた思いを知ること、**「神々・ご先祖様・自然・食材」**を身近に感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。



★個別の食事支援

乳幼児期は、咀嚼・嚥下機能の発達、食具の使い方、食べ物への反応などにも個人差があります。園では、毎日の給食を「食育」の機会と捉えて、下記のような乳幼児期の食の問題に向き合い、それぞれの子どもに合わせた食事支援を行っています。

～現在子どもの食事で困っていること～
(回答者:2～6歳児の保護者)



※「平成27年度 乳幼児栄養調査の結果」(厚生労働省)より作成