

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火	玄米・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、フルーツヨーグルト	552.8(637.1) 16.2(17.8) 21.2(18.8) 1.4(1.3)	◎じゃがいも、胚芽米、玄米、なたね油、○油、米粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、みかん缶、○れんこん、たまねぎ、りんご、ぶどう、パイナップル、にんじん、しいたけ、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、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	クラッカー、煮干し	緑茶、野菜チップと煮干し	★希望保育
02水	桜海老のまぜごはん、ニラと油揚げのみそ汁、鮭のコロッケ、ふろふき大根の肉味噌かけ	508.2(430.9) 19.2(16.5) 15.9(12.9) 1.8(1.6)	じゃがいも、胚芽米、米粉、なたね油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油、◎きび砂糖	○牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、パン粉、○カルピス、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、すりごま、さくらえび(茹)、いわし(煮干し)、◎いんげんまめ(乾)	だいこん、○ぶどう天然果汁、たまねぎ、にら、だいこん(葉)、にんじん、○かんでん、クレンソウ・みずがらし、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、みりん、食塩、◎食塩、◎しょうゆ	煮豆	ミルクティー、ぶどうとカルピスの二色ゼリー	★希望保育
03木	納豆雑穀ごはん、わかめスープ、肉じゃが、紫大根とじゃこのお浸し	527.5(467.4) 19.3(17.1) 17.8(14.9) 1.5(1.4)	胚芽米、○もち、じゃがいも、なたね油、しらたき、○きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、納豆、しらたき、生わかめ、かつお節、ごま、◎いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○グリーンピース(冷凍)、ねぎ、紫大根花	しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩	卵ボーロ、煮干し	ウーロン茶、うぐいすあんもち	★希望保育
04金	雑穀ごはん、ほうれん草のみそ汁、白身魚のあんかけ、キャベツの中華和え	505.6(434.9) 23.8(20.2) 17.8(15.2) 1.7(1.4)	胚芽米、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、◎きび砂糖	たい、生揚げ、○チーズ、ハム、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、すりごま、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、さやえんどう	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	ほうじ茶、お菓子、チーズ、煮干し	★希望保育
05土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	558.0(446.4) 16.0(12.8) 10.2(8.2) 1.7(1.3)	胚芽米、○上新粉、○砂糖、ごま油、なたね油	○白玉粉、豚肉(肩ロース)、ウインナー、○あずき(乾)、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、○よもぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、○食塩、カレー粉		麦茶、お菓子、煮干し、よもぎ団子	★入園式を祝う会★
07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	566.5(473.4) 22.8(19.6) 23.3(18.8) 1.9(1.7)	胚芽米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、○無塩バター、片栗粉、ごま油、なたね油、黒米	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○卵、○チーズ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	にんじん、○りんご天然果汁、しいたけ、にら、かぶ、ごぼう、○ふきのとう、ごまつな、みつば、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	せんべい、煮干し	番茶、ふきのとう、蒸しパン	
08火	胚芽ごはん、ほうれん草とひき肉のカレー、春雨サラダ、りんご	607.2(525.6) 15.2(13.8) 21.4(18.3) 1.5(1.3)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、なたね油、はるさめ、○なたね油、米粉、砂糖、○きび砂糖、きび砂糖、○片栗粉、ごま油	豚ひき肉、卵、○豆乳、ハム、だいず(乾)、生わかめ、白ごま、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、○バナナ、○いちご、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、○レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、○食塩	ウエハース、煮干し	紅茶、いちごバナナの米粉ケーキ	
09水	胚芽ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉と大豆の揚げ煮、切干大根のサラダ	653.4(666.3) 23.8(21.6) 27.0(25.8) 1.9(1.6)	じゃがいも、胚芽米、◎小麦粉、◎無塩バター、なたね油、◎砂糖、片栗粉、○きび砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、○生クリーム、○牛乳、生揚げ、だいず(乾)、◎牛乳、ツナ油漬缶、◎卵、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、◎干しぶどう、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、○ゆずジャム、○ゆず果汁、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢	スコーン	麦茶、ゆずムース、クラッカー添え	
10木	天然酵母パン、キャベツのトマトスープ、なばなとツナのごま和え、鮭のグラタン	553.1(502.9) 22.6(18.6) 21.9(17.6) 1.9(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、なたね油、マカロニ、米粉、◎さつまいも	○牛乳、牛乳、さけ、ハム、ピザ用チーズ、ごま、◎いわし(煮干し)、パン粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、なばな、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、にんにく	ホワイトソース、梅ジャム、ブイヨンだし、しょうゆ、食塩、米みそ(淡色辛みそ)	ふかしいも	ホットミルク、お菓子、煮干し	
11金	しその実ごはん、じゃがいもとわかめのみそ汁、春菊と豆腐の煮物、なずな入りじゃこ納豆	484.9(407.9) 19.6(16.1) 12.2(9.8) 1.7(1.4)	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、しらたき、黒砂糖、○きび砂糖	納豆、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○油揚げ、ちりめんじゃこ、生わかめ、○すりごま、いわし(煮干し)、焼きのり	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、なずな、しゅんぎく、しその実、干しいたけ、◎いよかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○しょうゆ、みりん	いよかん	ウーロン茶、きつねおにぎり	
12土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	502.4(402.0) 18.3(14.7) 8.7(7.0) 1.2(1.0)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、○カルピス、◎いわし(煮干し)、生わかめ、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○ブルーベリー(乾)、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		カルピス、お菓子、煮干し	
14月	黒米ごはん、たけのこのみそ汁、さわらのケチャップあえ、きんぴらごぼう	483.9(446.9) 16.2(14.6) 19.4(17.7) 1.5(1.4)	胚芽米、○小麦粉、○米粉、なたね油、○なたね油、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖、黒米、ごま油	さわら、○豆乳、いわし(煮干し)、生わかめ、ごま、◎いわし(煮干し)	ごぼう、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、○よもぎ、たまねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、○食塩	揚げせんべい、煮干し	紅茶、よもぎクッキー	
15火	胚芽ごはん、ハヤシライス、クローバーのきびサラダ、寒天フルーツポンチ	521.5(474.3) 16.8(15.3) 17.3(16.7) 1.4(1.3)	胚芽米、○きび砂糖、マヨネーズ、きび砂糖、米粉、無塩バター、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、だいず(乾)、きび(精白粒)、すりごま、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、いちご、クワイフルーツ、にんじん、だいこん、マッシュルーム、おかひじき、ブロッコリー、トマトピューレ、○レモン果汁、さやえんどう	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイヨンだし	クッキー、煮干し	ミルクティー、たんぼぼゼリー	
16水	梅とせりの混ぜごはん、小松菜のみそ汁、白身魚のあんかけ、たけのこの煮物	572.1(488.3) 23.8(19.1) 19.0(15.3) 2.1(1.7)	胚芽米、○米粉、○砂糖、なたね油、片栗粉、○なたね油、○きび砂糖、きび砂糖、◎きび砂糖	○牛乳、たい、○豆乳、かつお節、生わかめ、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、白ごま	たけのこ(ゆで)、だいこん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、うめ干し、さやえんどう、せり、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、鶏がらだし	りんごのコンポート	ココア、抹茶蒸しパン	
17木	スパゲティミートソース、春野菜のすまし汁、アスパラサラダ	515.6(523.3) 20.7(20.0) 19.7(18.3) 1.9(1.8)	スパゲティ、○もち、なたね油、○なたね油、きび砂糖、無塩バター、小麦粉、○胚芽米	豚ひき肉、○納豆、かつお節、粉チーズ、ごま、こんぶ(だし用)、◎焼きのり、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、◎だいこん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、しいたけ、ピーマン、コーン缶、たけのこ、せり、レモン果汁、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、ブイヨンだし	チーズ	ほうじ茶、納豆もち	
18金	麦ごはん、なめこのみそ汁、ローズマリー風味おからハンバーグ、切干大根と凍り豆腐の煮物	474.6(388.3) 22.6(18.3) 18.0(14.5) 1.8(1.5)	胚芽米、オリーブ油、七分つき押麦、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、おから、木綿豆腐、凍り豆腐、パン粉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、なめこ、なばな、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、たらすの芽、芋づる、干しいたけ、ローズマリー、◎いちご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	いちご	紅茶、カステラ、煮干し	
19土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	484.3(387.4) 14.6(11.7) 14.9(11.9) 1.7(1.3)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し	
21月	雑穀ごはん、しじみのみそ汁、酢豚、せりのオムレツ	557.8(472.4) 24.5(20.9) 26.9(21.8) 1.8(1.5)	胚芽米、○きび砂糖、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	豚肉(ロース)、卵、○牛乳、○生クリーム、しじみ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、焼きふ、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、ピーマン、たけのこ、せり、○ハルジオン、黒きくらげ、にんにく、しょうが、だいこん	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	卵ボーロ、煮干し	紅茶、みかんパブロー	

Table with columns: 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 (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), 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include meals like 胚芽ごはん, 春野菜カレー, 揚げだし豆腐, etc.

給食では多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べられない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。材料調達や行事の関係で献立及びおやつが変更になることがあります。



給食だより

みいづ保育園

令和7年3月21日(金)

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

菌をつけない



菌をやっつける



菌を増やさない



・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼下機能が発達する乳幼児期への食事提供では重要で、

食べ物



一口で食べられる大きさにカット。または、かじり取りができる形



硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける



一度に口に入れる量を少なくするように支援

環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが目に入らないようにする



笑わせたり、びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま席を立たない

★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。



適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気

ご入園・ご進級おめでとうございます

子ども達の身体と心の成長を給食を通して支えていきたいです。

どうぞ一年間よろしくお祈りします。給食室

★おいしい！と感じるために

1-「食べるきっかけ」を大切に

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

2-「食べる意欲」を育てる働きかけ

友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。

3- 空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげていきます。



4- 五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

味覚



旬の新鮮な食材を味わう



だしのうま味でおいしく食べる



苦味を減らす



酸味を上手に活用



適切な塩分でおいしく食べる

視覚

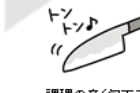


豊かな彩りに喜ぶ



形や盛り付けの工夫

聴覚

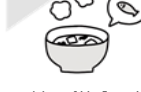


調理の音(包丁で切る音)に注目



食材を噛む音を意識してみる

嗅覚



だしの香りでいつものおいしさを感じる



香りのよい食材で食欲を刺激

触覚



様々な食感を楽しむ



手づかみで、食材の感触を直接感じる