

食育目標		2025 彩保育園									
3歳以上児		●食事のマナーが身につく、友だちや異年齢児と楽しく食事をする									
3歳未満児		●ひな祭りを通して、ひなあられなどの食べ物に親しむ									
日	曜	献立名		材 料 名 と 役 割			お や つ		栄養価(kcal)		
		主食	お か ず	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上	
1	土	お弁当・水筒					お茶	お茶			
3	月	五目寿司・豆腐すまし汁		米 三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵 はんぺん、しらす干し	菜花、人参、蓮根、わかめ、板こんにゃく ネギ、たけのこ、焼き海苔、干し椎茸	牛乳菓 牛乳 米菓	牛乳菓 牛乳 ひなあられ	450	407	
4	火	お別れ遠足!									
5	水	ごはん	八宝菜 キャベツとレンコンの酢の物	米、三温糖、片栗粉 ごま油、ごま	豚肉、牛乳、ハム いか	キャベツ、玉ねぎ、蓮根、白菜、人参、苺 椎茸、たけのこ、ネギ、いんげん、みかん	牛乳 みかん	牛乳 いちご	396	331	
6	木	ごはん	鯖の磯辺焼揚げ・ゆで野菜 五目みそ汁	小麦粉、マヨネーズ 米、油	牛乳、卵、ヨーグルト 鯖、油揚げ、米味噌	キャベツ、大根、トマト、南瓜、胡瓜 えのき茸、干しぶどう、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト	492	461	
7	金	ごはん	厚揚げのそぼろあん キャベツと大根のサラダ	米、片栗粉、油 フレンチドレッシング	牛乳、生揚げ、ハム 鶏挽き肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、胡瓜 えのき茸、干しぶどう、みかん	牛乳 みかん	牛乳 ワカメおにぎり	462	426	
8	土	お弁当・水筒					お茶	お茶			
10	月	ごはん	がんもと里芋の煮物 キャベツとツナの酢の物	三温糖、米 里芋	牛乳、がんもどき ツナ油漬缶	キャベツ、ピーマン、人参、青海苔 チンゲン菜、バナナ	牛乳菓 牛乳 米菓	牛乳菓 牛乳 バナナ	495	461	
11	火	ごはん	ハンバーグ・ゆで野菜 マカロニサラダ	米、マヨネーズ、パン粉 さつま芋、マカロニ	牛乳、牛挽き肉、卵 豚挽き肉、ハム	キャベツ、人参、玉ねぎ、胡瓜、トマト 小松菜	牛乳菓 米菓	牛乳 おやつバイキング	543	540	
12	水	ごはん	鶏肉と白菜のクリーム煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	米、じゃが芋、ごま マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ 生クリーム、かまぼこ	玉ねぎ、白菜、キャベツ、ブロッコリー 人参、しめじ、コーン缶、生姜、みかん	牛乳 みかん	牛乳 ゆかりおにぎり	493	456	
13	木	ごはん (少量)	豆乳お好み焼き みそ汁	米、マヨネーズ、じゃが芋 サンドイッチパン、油	牛乳、豚肉、豆乳、卵、米味噌 さつま揚げ、かつお節、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、菜花 切り干し大根、青海苔、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 菜の花サンド	554	512	
14	金	ごはん	鯖のもやしあんかけ ひじきと大豆の炒り煮	米、三温糖、ごま油、油 さつま芋、片栗粉	牛乳、油揚げ、蒸し大豆 鶏もも肉、鯖、ヨーグルト	もやし、人参、ひじき、ネギ、トマト さやえんどう、生姜、キウイ、みかん	牛乳 みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	497	469	
15	土	お弁当・水筒					お茶	お茶			
17	月	ごはん	高野豆腐の卵とじ ほうれん草と油揚げのお浸し	じゃが芋 米、三温糖	ちくわ、凍り豆腐、卵 牛乳、油揚げ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、板こんにゃく、えのき茸 さやえんどう、昆布佃煮、干し椎茸、焼き海苔	牛乳菓 米菓	牛乳菓 牛乳 昆布おにぎり	457	498	
18	火	赤飯	鯖の塩焼き・ゆで野菜 五目みそ汁	もち米、マヨネーズ さつま芋	牛乳、鯖、小豆 油揚げ、米味噌	胡瓜、キャベツ、白菜、人参、大根 キウイ	牛乳菓 米菓	牛乳 キウイ	356	466	
19	水	食パン ごはん	ポークシチュー 人参とパイナップルのサラダ	米、じゃが芋、三温糖 ルフトレッシング、オリーブ油	牛乳、豚肉、きな粉 つぶしあん	レタス、人参、玉ねぎ、パイン缶 ブロッコリー、みかん	牛乳 みかん	牛乳 おはぎ	578	589	
20	木	春分の日									
21	金	ごはん	鯖の胡麻味噌煮 白和え	米、三温糖 ごま、すりごま	牛乳、鯖、木綿豆腐 味噌	ほうれん草、白菜、人参、大根、しめじ ブロッコリー、生姜	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	517	468	
22	土	保育修了証書授与式									
24	月	ごはん	スペイン風オムレツ 小松菜とキャベツのすりごま和え	三温糖、なたね油、米 すり胡麻、じゃが芋	牛乳、卵、ハム カニかまぼこ	キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ 小松菜、トマト、ブルーベリー、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	483	448	
25	火	ごはん	鯖の南部焼き 豚汁	米、三温糖、ごま油 ごま、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、鯖 生揚げ、豚肉、米味噌	白菜、キャベツ、胡瓜、人参、大根 ごぼう、みかん、いちご	牛乳 みかん	牛乳 いちごフルーチェ	513	468	
26	水	ウルトラマンカレー・切り干し大根のサラダ		ホットケーキ粉、油 米、三温糖	牛乳、卵、豚挽き肉、チーズ 牛挽き肉、ウインナー、ツナ水煮缶	ほうれん草、玉ねぎ、もやし、人参、胡瓜、バナナ マッシュルーム缶、いんげん、切り干し大根	牛乳 バナナ	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	516	515	
27	木	ごはん	鯖の竜田揚げ・ゆで野菜 中華スープ	片栗粉、ごま、油 米、マヨネーズ	牛乳、鯖、卵 ヨーグルト、カニかまぼこ	キャベツ、胡瓜、チンゲン菜、たけのこ トマト、バナナ、パイン缶、みかん缶	牛乳菓 米菓	牛乳 フルーツヨーグルト	468	450	
28	金	ごはん	麻婆豆腐 なら和え	ごま、片栗粉、ごま油 米、油	木綿豆腐、豚挽き肉 牛乳、油揚げ、米味噌	人参、レンコン、胡瓜、大根、玉ねぎ、みかん 板こんにゃく、ネギ、椎茸、生姜、苺ジャム	牛乳 みかん	牛乳 ジャムサンド	481	441	
29	土	お弁当・水筒					お茶	お茶			
31	月	保育環境整備の為休園									

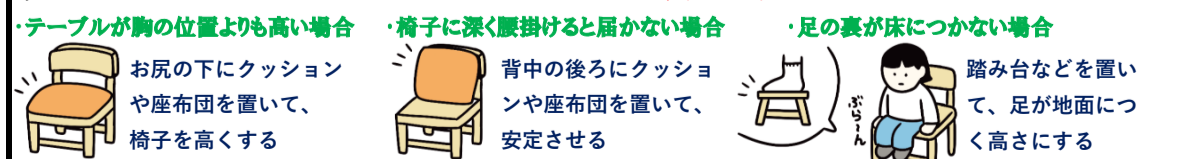
注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。
注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。
注:栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については、主食を抜いた熱量(kcal)となります。

身につきたい「食事のマナー」今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をして、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、子どもたちと楽しく食事をしながらマナーについても話すようにしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

★食具を正しく使うことができますか?★
幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。園では、食具を正しく持つための体作りにも取り組んでいます。



★正しい姿勢で食事ができていますか?★
正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないと、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。



★楽しい食事ができるように支援をしましょう★
作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちも大切です。苦手な食べ物が食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

★食事の前後の挨拶はできていますか?★
「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝 いただきます / ● 食事への感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します

● 食事に関わった全ての人への感謝 ごちそうさま / ● おいしく食べられたことへの感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

★口を閉じてよく噛んで食事ができていますか?★
口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。

食事のマナーのため

人に不快感を与えない

安全のため

口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる

健康のため

よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる