

4月の給食献立表

食育目標	2025 彩保育園
3歳以上児	●保育者や友だちと一緒に楽しく、食事をする
3歳未満児	●保育者と一緒に、楽しい雰囲気の中で食事をする

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	火	まぜまぜオムライス	大根とハムの酢の物・スープ	じゃが芋 米、油、三温糖	牛乳、卵、ハム 鶏もも肉	玉ねぎ、大根、人参、胡瓜 ほうれん草、いちご	牛乳 米菓	牛乳 いちご	470	576	
2	水	ごはん	鯖のコーンマヨネーズ焼 ゆで野菜・きんぴらごぼう	米、胡麻、小麦粉 三温糖、油、マヨネーズ	牛乳、さつまいも 鯖、バター、粉チーズ	ごぼう、キャベツ、人参、トマト、胡瓜 クリームコーン、みかん、いちご	牛乳 みかん	牛乳 フルーチェ	521	658	
3	木	ごはん	酢鶏 中華スープ	片栗粉、ごま油、ごま 米、油、三温糖、黒砂糖	牛乳、卵、かにかまぼこ 鶏もも肉、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ネギ たけのこ、生姜、バナナ	牛乳 米菓	牛乳 黒糖むしパン	506	650	
4	金	ごはん	鯖の味噌煮・ゆで野菜 白和え	米、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鯖 味噌	小松菜、もやし、しめじ、えのき茸、人参 板こんにゃく、ひじき、生姜、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	530	618	
5	土	お弁当・水筒					お茶 米菓	お茶 米菓			
7	月	納豆 ごはん	ちくわ柳川風 キャベツとわかめの中華和え	米、三温糖、油、ごま ごま油	凍り豆腐、ひきわり納豆 牛乳、卵、ちくわ、しらす干し	キャベツ、人参、玉ねぎ、ごぼう、胡瓜 グリーンピース、カットわかめ、オレンジ	牛乳 米菓	牛乳 オレンジ	497	621	
8	火	ごはん	鯖のカレー揚げ・ゆで野菜 豆腐のみそ汁	米、小麦粉、白玉粉 油、マヨネーズ	牛乳、鯖、木綿豆腐、米味噌 絹ごし豆腐、きな粉、油揚げ	キャベツ、トマト、胡瓜、小松菜、人参 なめこ	牛乳 米菓	牛乳 きなこ団子	504	638	
9	水	食パン ごはん	ミートスパゲティ ひじきのマリネ	三温糖、米、ごま スパゲティ	牛乳、豚挽き肉 牛挽き肉、ハム	玉ねぎ、きゅうり、人参、レタス、ひじき コーン缶、カットわかめ、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	526	700	
10	木	ごはん	鯖の塩焼き・ゆで野菜 切り干し大根と厚揚げの煮物	米、マヨネーズ 三温糖	牛乳、ヨーグルト 鯖、生揚げ、ちくわ	キャベツ、胡瓜、トマト、人参 切り干し大根、干し椎茸	牛乳 米菓	牛乳 ヨーグルト	477	589	
11	金	ごはん	フライパン焼肉・付け合せ たまごと押麦のスープ	米、三温糖、ごま マヨネーズ、押麦	牛乳、豚肉、卵 米味噌	レタス、白菜、キャベツ、トマト、胡瓜 人参、椎茸、玉ねぎ、生姜、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	472	575	
12	土	お弁当・水筒					お茶 米菓	お茶 米菓			
14	月	ごはん	ソーセージのポトフ キャベツとレンコンの酢の物	米、三温糖、ごま じゃが芋	牛乳、ウインナー ツナ油漬缶	キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、バナナ ブロッコリー、レンコン、いんげん	牛乳 米菓	牛乳 バナナ	516	585	
15	火	赤飯	鶏の唐揚げ・ゆで野菜 マカロニナポリタン	食パン、ごま、油、片栗粉、米 餅米、マカロニ、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、トマト、ピーマン ニンニク、生姜、いちご	牛乳 米菓	牛乳 パースデーケーキ	645	816	
16	水	ごはん	厚揚げと小松菜の味噌炒め 沢煮椀	ごま油 米、三温糖	豚肉、鶏もも肉、米味噌 牛乳、生揚げ	人参、小松菜、大根、椎茸、ネギ さやえんどう、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	503	584	
17	木	ごはん	鯖のケチャップ和え・ゆで野菜 ポテトサラダ	片栗粉、マヨネーズ 米、じゃが芋、三温糖	牛乳、鯖、ハム ヨーグルト	胡瓜、キャベツ、トマト、人参、バナナ キウイ、みかん缶、コーン缶	牛乳 米菓	牛乳 フルーツヨーグ	500	625	
18	金	キッズビビンバ	わかめスープ・シュウマイ	米、ごま、三温糖 油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 豚挽き肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、葱 もやし、わかめ、椎茸、生姜、ニンニク、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	481	589	
19	土	お弁当・水筒					お茶 米菓	お茶 米菓			
21	月	ごはん	五目炒め 中華スープ	米、三温糖 ごま油、じゃが芋	牛乳、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、いちご	牛乳 米菓	牛乳 いちご	445	574	
22	火	ごはん	鯖の竜田揚げ・ゆで野菜 みそ汁	米、マヨネーズ、じゃが芋 サンドイッチパン、油	牛乳、鯖、米味噌 油揚げ、つぶしあん	玉ねぎ、キャベツ、トマト、小松菜 胡瓜、切り干し大根、オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 かしわ餅	549	679	
23	水	コッパパン ごはん	クリームシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ	じゃが芋、米 マヨネーズ、ごま	牛乳、鯖、チーズ かまぼこ	ブロッコリー、玉ねぎ、人参 おかか	牛乳 米菓	牛乳 おかかおにぎり	499	659	
24	木	ごはん	田舎煮 キャベツとツナの酢の物	米、三温糖、油 里芋	牛乳、木綿豆腐、鮭 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 米菓	牛乳 いちご	444	567	
25	金	ごはん	鯖のちゃんちゃん焼き 大豆と昆布の煮物	三温糖、油、ごま油 米	牛乳、大豆水煮缶 鯖、ちくわ、米味噌	キャベツ、人参、ブロッコリー、しめじ 刻み昆布、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	506	596	
26	土	お弁当・水筒					お茶 米菓	お茶 米菓			
28	月	ごはん	煮しめ ふしめん汁	じゃが芋、干し素麺 米、三温糖	生揚げ、ちくわ、鶏もも肉 牛乳、さつまいも、卵	大根、玉ねぎ、ほうれん草、いんげん、オレンジ 人参、板こんにゃく、椎茸、葱、干し椎茸	牛乳 米菓	牛乳 オレンジ	516	633	
29	火	昭和の日									
30	水	ごはん	炒り豆腐 海藻サラダ	片栗粉、三温糖 米、油	木綿豆腐、カニかまぼこ 牛乳、ちくわ、ツナ油漬缶	人参、胡瓜、玉ねぎ、もやし、キャベツ、みかん さやえんどう、わかめ、ひじき、昆布、焼き海苔	牛乳 みかん	牛乳 昆布おにぎり	465	602	

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。

「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。

今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい!」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

★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。

●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。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

●食べ物の配慮
一口で食べられる大きさにカット。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。

●環境の配慮
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。

★おいしい!と感じるために★

「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、実際に食事作りに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

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繋げています。

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:豊かな彩りに着目、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。