



給食 献立予定表 4月

あいあい保育園

R3. 3. 31

	3時のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (木)		希望保育 お弁当をお願いします。					
2 (金)		希望保育 お弁当をお願いします。					
3 (土)		家庭保育の日					
5 (月)	チーズ ポーロ	ごはん えびとアスパラのかき揚げ トマト 春キャベツのパスタソテー ミニゼリー	牛乳 どらやき	チーズ 牛乳 卵 えび あんこ	米 小麦粉 ポーロ ミニゼリー スパゲティ じゃがいも ホットケーキミックス	アスパラ 玉ねぎ トマト キャベツ 人参	498 482
6 (火)	シガーフライ	☆入園式 ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 マーメレードポテト	豚肉 ハム 牛乳	米 シガーフライ コーン さつまいも コールスロー マーメレードジャム	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり バナナ	450 453
7 (水)	ももヨーグルト	肉味噌そば ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え オレンジ	牛乳 みたらし団子	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳 卵 ちくわ かつお節	中華麺 小麦粉 白玉粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ 葱 オレンジ にんにく 生姜 ねぎ 桃缶	483 496
8 (木)	せんべい	麦ごはん 魚のムニエル かきたま汁 スパゲティサラダ いちご	牛乳 オレンジクリームサンド	サゴシ 卵 ハム 牛乳	米 小麦粉 マーガリン サラダ 食パン オレンジクリーム せんべい	人参 玉ねぎ ネギ きゅうり いちご	516 541
9 (金)	ハピータン	手作りパン 春野菜シチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 さくらクッキー	鶏肉 ハム 卵 牛乳	薄力粉 強力粉 マーガリン じゃがいも ハピータン コーン 梅ジャム	ブロッコリー アスパラガス バナナ 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	474 488
10 (土)	ザル	ナポリタン ゆで卵 チーズ ミニゼリー	牛乳 バウムクーヘン	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲティ ミニゼリー サル バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン	448 446
12 (月)	チーズサンド	味噌カツ丼 ポイル野菜のごま和え すまし汁 いちご	牛乳 よもぎ団子	豚肉 卵 ハム 牛乳 赤味噌	米 チーズサンド ごま 白玉粉 薄力粉	キャベツ きゅうり 人参 いちご 玉ねぎ ねぎ えのき	537 506
13 (火)	バナナ	ごはん 炒り鶏 ふりかけ ほうれん草ともやしのおひたし ミニゼリー	牛乳 レーズン入りスコーン	鶏肉 卵 牛乳	米 里芋 れんこん ミニゼリー 小麦粉 こんにゃく	バナナ いんげん 人参 ごぼう 干しシイタケ ほうれん草 もやし	483 521
14 (水)	トースト	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	麦茶 カルシウムおにぎり	合挽肉 ハム しらす ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 食パン マーガリン 米	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	524 521
15 (木)	動物ビスケット	麦ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 千草和え トマト バナナ	牛乳 手作りかりんとう	鶏肉 卵 牛乳	米 小麦粉 コーンフレーク マヨネーズ 小麦粉 動物ビスケット 黒砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ 人参 トマト バナナ きゅうり	537 555
16 (金)	ペーカステラ	ごはん 魚のケチャップソース焼き 春野菜の卵とし きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	サゴシ 卵 牛乳	米 小麦粉 クラッカー 梅ジャム ペーカステラ 小麦粉	きゅうり オレンジ 人参 玉ねぎ アスパラガス ねぎ 葱	496 521
17 (土)	あかき	他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 卵 豆腐 牛乳 味噌	米 あかき ミニドーナツ	人参 玉ねぎ しめじ バナナ ねぎ	427 429
19 (月)	野菜スナック	ごはん 酢豚 パリパリきゅうり 中華コーンスープ ミニゼリー	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 あんこ ベーコン 卵 牛乳	米 コーン 白玉粉 ごま ミニゼリー 野菜スナック	人参 玉ねぎ ピーマン 葱 しいたけ えのき きゅうり	530 543
20 (火)	えびせん	☆お誕生日会メニュー たけのこごはん 鶏肉の竜田揚げ もやしのごま酢和え トマト いちご	牛乳 パステイケーキ	鶏肉 卵 牛乳 ハム	米 片栗粉 ごま 小麦粉 えびせん	葱 もやし トマト いちご きゅうり 生姜	460 470
21 (水)	クリームサンド	肉あんかけうどん 揚げシューマイ きゅうりのゆかり和え 杏にフルーツ	牛乳 手作りラスク	豚ひき肉 牛乳	うどん しゅうまい 食パン 生クリーム クリームサンド アーモンド 水あめ マーガリン	きゅうり フルーツミックス 人参 玉ねぎ	519 484
22 (木)	みるくもち	麦ごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	鮭 チーズ かつお節 卵 牛乳 ツナ	米 小麦粉 ホットケーキミックス 片栗粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー オレンジ	505 529
23 (金)	おとと	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳 ウインナー	薄力粉 強力粉 じゃがいも たこやき おとと	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ	426 418
24 (土)	クッキー	シーフードピラフ グリーンサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	シーフードミックス ベーコン ハム 牛乳	米 クッキー ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ バナナ キャベツ きゅうり	387 371
26 (月)	カルシウム ウエハース	ごはん タンドリーチキン こふきいも ブロッコリーのしおっぱあえ いちご	牛乳 野菜チップス	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも さつまいも カルシウムウエハース れんこん	玉ねぎ ブロッコリー いちご ごぼう	447 435
27 (火)	バナナ	麦ごはん 肉じゃが 味付け海苔 きゅうりとわかめの酢の物 ミニゼリー	牛乳 りんごカスタードパイ	豚肉 卵 牛乳 海苔 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも バイシト 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり ミニゼリー バナナ りんご	443 472
28 (水)	きなこトースト	味噌ラーメン ミニ春巻き オレンジ	牛乳 ヨーグルト	豚肉 味噌 牛乳 なたと きなこ ヨーグルト	中華麺 食パン 春巻き ごま	キャベツ まくらげ もやし 人参 オレンジ	423 370
29 (木)		昭和の日でお休みです。					
30 (金)	ビスコ	☆こどもの日お祝い会メニュー カレーピラフ 中華風サラダ 手作りナゲット お祝いゼリー	牛乳 かしわもち	ベーコン ハム 卵 鶏ミンチ 豆腐 牛乳 あんこ	米 春雨 ビスコ ゼリー コーン 白玉粉 上新粉	ミックスベジタブル 人参 玉ねぎ きゅうり もやし ピーマン	474 541

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 4月



新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう！

また、乳児にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるのに精一杯だと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。お子さまの食についての悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけてください！



～食育のつどいについて～

今月は、今年度1年間の食育のつどいについて、劇を通してレンジャーと一緒に振り返りをしました。

〇×クイズで出題し、子どもたちはとっても楽しそうに参加してくれました！

その〇×クイズの内容を掲載するので、ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に考えてみてください。

①朝は時間がないので、お菓子を食べる。〇か×か？

→×。おにぎり、野菜、バナナ、牛乳などバランスよく食べる。

②喉が渴いたときはジュースを飲む。〇か×か？

→×。お茶かお水を飲む。その他にも、トマトやきゅうりなどの野菜にもたくさん水分が入っているので、しっかり食べることが大切！



あいあい保育園の給食

パン…園で当日、埜沢さんが手作りした焼きたてのパンを提供しています。国産小麦使用で体に優しいパンです。

米…下谷米店と山本さんと2件より岡山県産米を仕入れています。

食材…ナカニワヤさんより仕入れています。

肉類…中山精肉店より仕入れています。

魚類…高祖鮮魚店より仕入れています。

果物…楽善青果さんより仕入れています。

※どれもなるべく国産のものを持ってきてもらっています。

牛乳…明治乳業さんより明治牛乳を使用しています。

業務用食品…株式会社ほんださんと誠屋さんより国内産で研究された食品を提供しています。

野菜は近所の方から頂いたものや、あいあい畑の収穫物、牛窓の特産物を献立に取り入れています。



～食エピソード～

今月の担当は、平本ゆきの先生です！

あいあい保育園職員、1児の母平本ゆきのです。1歳2ヶ月の娘のエピソードを紹介します。

現在娘は、8割手づかみ食べ、2割スプーンで食べています。大人のように上手に食べられるわけもなく、全身ごはんまみれ、机、椅子、床、ご飯まみれで準備より片付けの方が大変な日々です。全部私が介助して食べさせればそんな事はなくなるのですが、私が食べさせるより自分で食べている時の娘の方が、食事を楽しんでいるように見えます。食べるものを手で触って、下で食感や味をしっかりと感じ、苦手なものはべーっと出して、好きなものはしっかりと噛んで食べる！そうすることで自然と5感も育っているのではないかと思います。家ではスプーンの使い方も教えながら、手づかみ中心で食べさせています。

カレーやハヤシライス、ミートスパゲティの時は、笑えるくらいに大変なことにもなりますが、そのおかげでいつも机、椅子、床はぴかぴかです！娘に感謝です（苦笑）

食べることが大好きな気持ちをもっともっと育てていきたいので、なるべく食事中は手出し、口出しせずに、最低限のことは教えながら、必死に全身でご飯を食べる娘の成長を見守っていこうと思います。

