

曜	日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	13 27	食パン 鶏肉のマーメレード焼き 南瓜とチーズのサラダ アスパラとエビのスープ	ピーチゼリー	スキムミルク レーズンクッキー	新年度がスタートしました。この機会に、ぜひ親子で食事のマナーについて改めて確認してみましょう。 ①食事の前にはしっかり手を洗う。②背筋を伸ばして、座って食べる。③茶碗やはしをしっかりと持って食べる。 ④食事の前とあとに「いただきます」や「ごちそうさま」を言う。⑤テーブルの上を片付けてから食べる。 ⑥口の中の物を飲みこんでから話す。	食パン、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、ゆで大豆、脱脂粉乳、バナメイエビ、バター、卵、チーズ	日本かぼちゃ、トマト、グリーンアスパラガス、干しぶどう、マーメレード、にんにく
火	14 28	米 油揚げの肉詰め ほうれん草のしらす和 味付のり、ほうじ茶	幼児牛乳 かりんとう	プリン 乾パン	<朝食の柑橘類を加えましょう> 1日のエネルギー源である朝食に、ぜひ柑橘類を加えて、パワーアップを図りましょう。 私たちの体にはクエン酸回路といって、体の中に取り込んだ栄養をうまく代謝させ、エネルギーを作り出す仕組みが備わっています。柑橘類の酸味はクエン酸によるものです。	米、砂糖、スパゲティ	豚ひき肉、油揚げ、しらす干し、卵	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、味付けのり、ひじき
水	15	バーガーパン はんぺんフライ、織キャベツ 蒸し野菜(アスパラ・かぼちゃ) 豆乳入りコーンスープ	幼児りんご 乾パン	スキムミルク もちもちポテト	<今月の蒸し野菜> 保育園では、蒸し野菜はコンベクションオープンという機械で蒸しています。焼く・煮る・蒸す・・・多機能なオープンです。 今月の蒸し野菜は、かぼちゃ・人参・アスパラです。アスパラと人参は、手に持てる大きさに切って、提供します。 春野菜の人参、アスパラ、旬の野菜のおいしさを味わってほしいと思います。	じゃがいも、バーガーパン、油、米粉、パン粉、小麦粉、押麦	はんぺん、豆乳、脱脂粉乳、卵	日本かぼちゃ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、グリーンアスパラガス
木	16 30	三色丼 小松菜の五目和え 若竹汁 アーモンド小魚	麦茶 ばりんこ	乳酸菌飲料 ホームパイ 30日 牛乳、かしもち	<おいしい！感覚を養うために～> 幼児期の子どもの味覚は、大人の2倍も敏感に感じるといわれています。 小さい時から濃い味のものばかり食べ続けていると、その味に慣れてしまい、微妙な味の違いが分からなくなってしまうます。また、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になってしまう危険性もあります。 味付けを薄味にして食材そのものの味を感じさせ色々な味に出会うことで味覚を育てていきたいですね。	米、砂糖、油	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、卵、アーモンド小魚、油揚げ	こまつな、にんじん、たけのこ、ねぎ、しめじ、いんげん、カットわかめ
金	3 17	米 カレー グリーンサラダ 幼児牛乳 ハムカツパン	幼児オレンジ ハードビスケット	ココアミルク キャロットケーキ	<グリーンサラダ> 今の時期に食べると柔らかくとてもおいしい春キャベツ！！春キャベツ、レタス、胡瓜、セロリを織切り、スライスし、酢・塩・油を混ぜ合わせたドレッシングで味付けします。 キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防や疲労回復にも効果があります。	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン缶、マッシュルーム
土	4 18	ハムカツパン キャベツと胡瓜のツナサラダ きのこのスープ	幼児牛乳 ばかうけせんべい	幼児りんご ハッピーターン	<大人が手本となってくり返し伝えましょう> 始めての時は、なかなかうまくできないものです。うまくできなかったとしても焦らずに見守り、周りの大人が手本を見せながら、根気よく繰り返し伝えていくようにしましょう。そうすることで、少しずつ上手に出来るようになっていきます。	パン、油	ツナ油漬缶・ハムカツ	りんご濃縮果汁、キャベツ、はくさい、しめじ、きゅうり、えのきたけ
月	6 20	食パン スパニッシュオムレツ ひじきとトマトのサラダ ほうれん草のカレー風味スープ	牛乳 リッツ	グレープフルーツ アスパラガス ビスケット	<『食べられる』ことでおしく食べよう!!> 子どもには、苦手な味があります。食べられることが好きになるための一歩です。気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品にであえるような食卓を用意して一緒に食べる、大人がおいしそうになんでも食べる、それが、子どもの好き嫌いをなくす1番の方法です。	食パン、じゃがいも、ごま油	卵、とろけるチーズ、牛乳、ハム	グレープフルーツ、トマト、ほうれん草、たまねぎ、レタス、きゅうり、ピーマン、にんじん
火	7 21	米 広東風野菜炒め 豚肉の照り焼き オレンジ、麦茶	乳酸菌飲料 昆布	幼児緑黄色野菜 ビスコ	<食事のあいさつできるかな> 『いただきます』生き物の命をいただくことに感謝や尊敬の気持ちを込めていう言葉です。 『ごちそうさま』食材を育てたり、料理したり、食事を作るために駆け回ってくれたりする人々への感謝の意味がこめられています。食事のあいさつの意味を知って、心を込めてみんなであいさつするようにしましょう。	米、ごま油	豚小間、なると	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、まいたけ、しょうが
水	8 22	パンパン ミートソーススパゲティ キャベツのマリネ 乳酸菌飲料	幼児緑黄色野菜 カルシウムせんべい	ほうじ茶 白玉団子	<食べやすい大きさ・固さに> 小さなお子さんはまだ噛む力、飲み込む力が弱いので、大人と同じように食べることができません。 「食べにくい」という経験を繰り返すと野菜に苦手意識を持ってしまうこともあります。 保育園では、年齢に応じた大きさや、固さに調理して提供しています。	パンパン、スパゲティ、白玉粉、油、黒砂糖	乳酸菌飲料、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、バター、粉チーズ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうりに、しいたけ、パセリ、にんにく
木	9 23	米 牛肉と春雨の炒め物 ブロッコリーの中中華サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	ほうじ茶 源氏パイ	朝食りんごヨーグルト 味しらべせんべい	まだ初めて出会う食材の多い子ども達。好きな食材がゆっくりと増やせるように、個人差を大切にしながら無理強いをせず、食べられた喜びを共有できるよう配慮しています。また、保育園では2週間サイクル献立になっていきます。一度ではなかなか受け入れにくい食材も回数を重ねて経験することで、好きなものを増やせるよう配慮しています。	米、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛肉、木綿豆腐	ブロッコリー、もやし、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、にら、コーン缶、しょうが
金	10 24	たけのこご飯 鮎の竜田揚げ かきなの胡麻和え みそ汁(だいこん・ごぼう)	健康ヨーグルト	麦芽飲料 ジャムバタぱん	<旬を大切に> たけのこは今が旬！春の味覚を味わいましょう。皮がついているたけのこはとても大きく、皮むきも一苦労です。 生のたけのこを下ゆでてからつくるたけのこはほんの歯ごたえや香りもよく、子どもたちに知ってもらいたい味ですね。 給食では、季節感を大切にして、その時々食材を使い、旬を子どもたちに伝えていきます。	米、コッペパン、片栗粉、油、マーガリン、砂糖、ごま	かじき、牛乳、油揚げ、米みそ	たけのこ、かきな、だいこん、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、ごぼう、ねぎ
土	11 25	豚肉とキャベツのうどん もやしのおかか和え	幼児りんご プレミアム クラッカー	オレンジゼリー しょうゆせんべい	<ありがとうを伝え合おう> 「ありがとう」は感謝やお礼の気持ちを伝える素敵な言葉です。様々な場面であらうを伝え合って、ありがとうと言われるとうれしい！と思える体験をたくさんさせてあげましょう。	ゆでうどん、油	豚小間、かつお節	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ



ご入園・ご進級
おめでとうございます！！

両野保育園の給食は
【楽しく食べる】
【将来望ましい食生活を送る力の基礎を培う】
ことを目標にしています。

お子さんたちには食を通じ、様々な経験を
することで食の大切さを学んでほしいと
思います。



1食当たり平均栄養価

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	530kcal	562kcal
たんぱく質	20.1g	21.7g
脂質	15.3g	17.5g
塩分	1.8g	2.1g