

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	5 米 広東風野菜炒め 照り焼きチキン オレンジ・麦茶	幼児野菜フルーツ 味しらべせんべい	ココアミルク メロンパン	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。	米、ごま油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、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
火	6 食パン マカロニグラタン キャベツのマリネ ブロッコリーのスープ	幼児ぶどう 乾パン	りんごヨーグルト 芋けんぴ	<キャベツのマリネ> 今の時期に食べると柔らかくともおいしい春キャベツ！！春キャベツ・胡瓜は織切り、ハムは細めにスライスして、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。	じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり
水	7 バンズパン はんぺんフライ 蒸し野菜(アスパラ・南瓜・人参) 青菜とトマトのスープ	牛乳 かりんとう	ほうじ茶 もちもちポテト	<今月の蒸し野菜> 園では、蒸し野菜はスチーム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・・・と多機能なオープンです。 今月の蒸し野菜は、かぼちゃ・新人参・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。 春野菜の新人参、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、油、パン粉、片栗粉、小麦粉	はんぺん、卵	かぼちゃ、トマト、こまつな、にんじん、アスパラガス、たまねぎ、あおのり
木	8 三色丼 ブロッコリーの和風サラダ 若竹汁 ブルーベリー	ピーチゼリー	幼児牛乳 おこめポン棒	<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、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵	ブロッコリー、ブルーベリー、たけのこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、いんげん、わかめ
金	9 米 油揚げの肉詰め かきな胡麻和え 味付のり・ほうじ茶	幼児りんご 胡麻英字ビスケット	スキムミルク ココアバナナ蒸しパン	<朝食にかんきつ類を加えよう> 1日のエネルギー源である朝食に、ぜひかんきつ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。かんきつ類の酸味はクエン酸によるものです。	米、ホットケーキミックス、砂糖、スパゲティ、ごま	豚ひき肉、油揚げ、脱脂粉乳、牛乳、卵	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、バナナ、にんじん、しいたけ、味付けのり、ひじき
土	10 ちゃんぽんうどん もやしとハムのサラダ	幼児オレンジ ココナッツサブレ	幼児りんご ウエハース	<大人が手本となつてくり返し伝えましょう> 初めての時は、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。	うどん、油、ごま油	豚肉、ハム	りんごジュース、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ
月	12 バンズパン ハンバーグ 小松菜サラダ もち麦入りスープ	麦茶 カルシウムせんべい	グレープフルーツ プレーンビスケット	<『食べなれる』ことでおいしく食べよう!!> 子どもには、苦手な味があります。食べな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。	パン粉、押麦、油	豚ひき肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ
火	13 ドッグパン スパゲティサラダ フランクフルトソーテ ミニトマト・カルピス	幼児緑黄色野菜 小魚せんべい	プリン ハーベストバター	<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という言葉です。 『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。	スパゲティ、マヨドレ、油	ウインナーソーセージ	ミニトマト、レタス、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ
水	14 たけのこご飯 鮭の竜田揚げ 小松菜ののり和え 大根とごぼうの味噌汁	幼児ぶどう ハードビスケット	たっぷりフルーツゼリー サラダせんべい	<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してからつくるたけのこは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、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、片栗粉、油、砂糖、ごま油	かじき、ゼラチン、油揚げ、みそ	筍、小松菜、もも、みかん、パイナップル、だいこん、きゅうり、にんじん、いちご、ごぼう、ねぎ、しょうが、刻み
木	15 米 カレー レタスとコーンサラダ 幼児牛乳・プッチンゼリー	ほうじ茶 リッツ	ジョアストロベリー ワッフル	<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ふこともあります。 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。	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース
金	16 食パン コーンフレークチキン 南瓜のフレンチサラダ にら玉スープ	健康ヨーグルト	麦茶 白玉団子 30日幼児牛乳 かしわもち	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、園では2週間サイクル献立になっています。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できることで、好きなものを増やせるよう配慮しています。	白玉粉、コーンフレーク、黒砂糖、マヨドレ、パン粉、油	鶏むね肉、卵、豆腐、チーズ、きな粉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、にら、コーン
土	17 コロケパン キャベツと胡瓜のツナサラダ もやしとねぎのスープ	幼児オレンジ ふがし	グレープゼリー 星食べせんべい	<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。様々な場面でありがとうを伝え合って、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。	油	ツナ缶	キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん

* 献立は都合により変更になる場合があります。
* 4/1日(木)～3日(土)まで給食ありません。

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	550kcal	592kcal
たんぱく質	20.6g	23.0g
脂質	15.6g	17.8g
塩分	1.5g	1.7g