



平成27年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			
			赤 血や肉・骨 となる	黄 卵や力と なる	緑 体の調子を よくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 卵や力と なる	緑 体の調子を よくする	
1 水	チキンカレー	クラッカー	鶏ささみ	米	人参 五ネギ コーン缶	16 水	あわごはん	せんべい	豆腐	米	人参	
	トマトサラダ	くずもち	わかめ	じゃが芋	GP		豆腐ハンバーグ	ミニぜんざい	牛ひき肉	米	人参	
	チーズ	ミルク			ピーマン		切干大根のイリチー	せんべい	カマボコ	米	人参	
	わかめスープ いちご				トマト	あおさ汁 りんご	ミルク	あおさ		人参		
2 木	麦ごはん	りんご	豚肉	米	赤ピーマン	17 金	もずくどんぶり	ウェハース	もずく	米	人参	
	豚肉のしょうが焼き	オートミール	ベーコン	小麦	五ネギ		大豆サラダ	キャロットサンド	豚ひき肉	米	人参	
	人参シリシリー	クッキー	わかめ	納豆	プロコリー		みそ汁	バナナ	大豆		人参	
	みそ汁 ネーブル	ミルク			もやし		ミルク	ツナ缶		人参		
3 金	麦ごはん	せんべい	白身魚	米	サラダ菜	18 土	春の親子遠足					
	揚げ魚のケチャップあん	もずく入り	鰹	小麦	かんぴょう		18日はもずくの日					
	昆布イリチー	ヒラヤーチー	ツナ缶	そうめん	人参		18日は食育の日					
	そうめん汁 りんご	ミルク	ちくわ		こんにやく							
4 土	麦ごはん	ウェハース	豆腐	米	しいり	20 月	麦ごはん	クラッカー	白身魚	米	玉ねぎ	
	麻婆豆腐	くろ棒	ひき肉	小麦	人参		魚のマヨネーズ焼き	芋まんじゅう	チーズ		人参	
	三杯酢	バナナ	わかめ	卵	玉ねぎ		しゃきしゃき炒め	ミルク	豚肉		人参	
	卵スープ	ミルク	卵		えのきだけ	すまし汁	ミルク			人参		
6 月	あわごはん	クラッカー	鶏肉	米	かぼちゃ	21 火	桜えびと青菜のごはん	チーズ	桜えび	米	人参	
	鶏肉のさっぱり煮	レモンラスク	大豆	小麦	人参		鶏肉のゴマ焼き	(サンクツチクワシー)	鶏肉	小麦	人参	
	かぼちゃの煮物	ミルク	わかめ		きゅうり		こんにやくのソテー	三月菓子	わかめ		人参	
	みそ汁	ミルク			ネギ	みそ汁 りんご	ミルク			人参		
7 火	スパゲティミートソース	バナナ	牛ひき肉	米	人参	22 水	ロールパン	Caポローロ	白身魚	パン	コーン缶	
	マッシュポテト	みそおにぎり	豚ひき肉	小麦	玉ねぎ		魚のコーン風味焼き	おにぎり	卵	マカロニ	人参	
	カリカリきゅうり	ミルク	卵		トマト		マカロニサラダ	(手づくりふりかけ)	卵		人参	
	コーンスープ	ミルク			マッシュルーム	パンクキンスープ	麦茶			人参		
8 水	麦ごはん	せんべい	さんま	米	ごぼう	23 木	麦ごはん	りんご	豚レバー	米	人参	
	さんまのかば焼き	ゴマポッキー	ちくわ	小麦	人参		レバーフライ	かるかん	豚肉	米	人参	
	きんぴらごぼう	固形ヨーグルト	わかめ		コンニャク		春雨の中華炒め	ミルク	納豆	米	人参	
	レタスのスープ	ミルク			ネギ	カリカリきゅうり	なめこ汁	わかめ		人参		
9 木	麦ごはん	チーズ	豚肉	米	赤ピーマン	24 金	あわごはん	せんべい	豚揚げ	米	玉ねぎ	
	豚肉みそ焼き	スイートポテト	ツナ缶	小麦	人参		肉みそ豆腐	パースデーケー	豚ひき肉	米	人参	
	パクチョイ炒め	ミルク	カマボコ		玉ねぎ		ヨーグルトサラダ	キ	ちくわ	米	人参	
	もずくスープ	ミルク	卵		バナナ	そうめん汁	ミルク	ヨーグルト		人参		
10 金	あわごはん	クッキー	豆腐	米	赤ピーマン	25 土	ハヤシライス	ウェハース	牛肉	米	人参	
	豆腐ナゲット	ホットケーキ	ひき肉	小麦	人参		キャベツのツナあえ	亀の甲せんべい	チーズ	米	人参	
	春雨の中華炒め	ミルク	豚肉		玉ねぎ		チーズ	りんご	みそ汁		人参	
	野菜スープ	ミルク			コーン缶	ネーブル	ネーブル			人参		
11 土	親子どんぶり	ウェハース	鶏肉	米	しいり	27 月	麦ごはん	せんべい	ちくわ	米	人参	
	きゅうりの中華風	メロンパン	卵	小麦	玉ねぎ		ちくわのみみじ揚げ	ミニマドレーヌ	カマボコ	米	人参	
	みそ汁	ミルク	チーズ		人参		プロコリー炒め	ミルク	鶏肉		人参	
	チーズ	ミルク			えのきだけ	鶏肉汁	バナナ			人参		
13 月	麦ごはん	クラッカー	鶏肉	米	人参	28 火	麦ごはん	バナナ	豚肉	米	人参	
	鶏のから揚げ	チンピン	ちくわ	小麦	コンニャク		豚肉の角煮風	パンピング	ツナ缶	米	人参	
	ひじきの五目煮	ミルク	大豆		人参		パパイアイリチー	パンピング	カマボコ	米	人参	
	ヨーグルトサラダ	ミルク	油揚げ		白菜	パンクキンスープ	あおさ汁	あおさ		人参		
14 火	たけのこごはん	チーズ	鶏肉	米	たけのこ	30 木	牛丼	チーズ	牛肉	米	人参	
	鮭のキャロット焼き	ゴマ風味焼き菓子	油揚げ	小麦	人参		トマトサラダ	ココア蒸しパン	カマボコ	米	人参	
	コーンサラダ	ミルク	わかめ		コーン缶		マッシュポテト	ミルク	卵		人参	
	すまし汁	ミルク	カマボコ		小松菜	みそ汁	ネーブル			人参		
15 水	沖縄そば	りんご	豚肉	米	山菜	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。						
	かぼちゃの天ぷら	いなり寿司	カマボコ	小麦	人参							
	キャベツのサラダ	きゅうり	卵		人参							
	ネーブル	ミルク	はむ		ネーブル							

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



4がつ

離乳食こんだて

【平成27年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	6・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	6・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ 根菜そぼろ煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 すまし汁 いちご	おじや つぶしトマト みそ汁 煮りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 煮りんご
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 GP 鶏ささみ わかめ いちご			米 レタス 人参 玉ねぎ ツナ缶 鮭 りんご	
2 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ 人参とりんごの重ね煮 ひき割り納豆 すまし汁	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごの重ね煮 ひき割り納豆 すまし汁
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル			米 ブロッコリー 人参 りんご ひき割り納豆 鮭	
3 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	菜がゆ 白身魚のトマトと風味 そうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマトと風味 そうめん汁 りんご	きなこがゆ ほうれん草とツナのくず煮 キャベツのみそ汁 ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草とツナのくず煮 キャベツのみそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 人参 トマト缶 そうめん りんご			米 きなこ ほうれん草 ツナ缶 キャベツ わかめ ネーブル	
4 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	おじや すまし汁 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	全がゆ ポテトそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 みそ汁 バナナ
	(主な材料) 米 ほうれん草 人参 豆腐 わかめ ネーブル			米 じゃが芋 人参 鶏ひき肉 鮭 バナナ	
6 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみと人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 野菜ポタージュ りんご	スティックトースト 野菜ポタージュ りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ささみ かぼちゃ 大根 わかめ ネーブル			食パン 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 ツナ缶 りんご	
7 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁	トマトがゆ 野菜のそぼろ煮 あおさ汁 いちご	トマトがゆ 野菜のそぼろ煮 あおさ汁 いちご	全がゆ みそそうめん きゅうりのおかか煮 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 みそそうめん きゅうりのおかか煮 りんご
	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 人参 鶏ささみ あおさ いちご			米 そうめん 人参 絹ごし豆腐 きゅうり りんご	
8 水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚のみどり煮 レタスのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 レタスのスープ ネーブル	おじや みそ汁 ゆるゆるりんご寒天	おじや みそ汁 ゆるゆるりんご寒天
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 レタス 玉ねぎ ネーブル			米 人参 レタス 玉ねぎ 絹ごし豆腐 わかめ	
9 木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ (バナナ添え) 人参ペースト	全がゆ 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	しらすがゆ ひきわり納豆 さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁
	(主な材料) 米 バナナ 人参 白身魚 人参 バクテヨイ わかめ			米 しらす干し ひき割り納豆 さつま芋 りんご 鮭 人参	
10 金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	ホットケーキ かぼちゃスープ ネーブル	ホットケーキ かぼちゃスープ ネーブル
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 サラダ菜 キャベツ 大根 りんご			米 HKミックス粉 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 ネーブル	
11 土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	きなこがゆ 魚と野菜のスープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 鶏ささみ わかめ 鮭 ネーブル			米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 ネーブル	
13 月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト バナナペースト	全がゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁	全がゆ ポテトの納豆あえ あおさスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトの納豆あえ 野菜スープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 りんご 白菜			米 じゃが芋 ひき割り納豆 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ ヨーグルト	
14 火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し (ほうれん草入り)	全がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 ブロッコリー じゃが芋 わかめ りんご			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり 鮭 ネーブル	



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月令	5・6ヶ月頃(開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	齧ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	齧ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃの煮物 みそそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 みそそうめん ネーブル	全がゆ 煮魚 ポテトスープ りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 ポテトスープ りんごゼリー
(主な材料) 米 かぼちゃ そうめん キャベツ 山東菜 絹ごし豆腐 ネーブル				米 白身魚 人参 ジャが芋 クリームコーン缶 りんご	
16	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ あおさ汁 りんご	トマトリゾット風 コーンスープ ネーブル	トマトリゾット風 コーンスープ ネーブル
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 豆腐 ブロッコリー あおさ 鮭 りんご				米 玉ねぎ 人参 ジャが芋 白身魚 トマト缶 ブロッコリー ネーブル	
17	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト 大根ペースト	全がゆ 根菜そぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 みそ汁 バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト 大豆入り野菜スープ りんご	スティックトースト 大豆入り野菜スープ りんご
(主な材料) 米 人参 大根 鶏ささみ わかめ 鮭 バナナ				食パン 大豆 人参 ツナ缶 ジャが芋 りんご	
18	春の親子遠足				
20	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚と人参のスープ煮 トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 トマトスープ ネーブル	みどりりがゆ さつま芋団子 みそ汁 りんご	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト ネーブル				米 小松菜 さつま芋 きなこ あおさ 鮭 りんご	
21	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト	全がゆ チキンと野菜のうま煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のうま煮 みそ汁 りんご	おじや 煮豆腐 すまし汁 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 煮豆腐 すまし汁 バナナ
(主な材料) 米 ほうれん草 人参 鶏肉 玉ねぎ なす わかめ りんご				米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 小松菜 バナナ	
22	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚すり流し かぼちゃペースト	全がゆ 煮魚のコーン風味 パンブキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚のコーン風味 パンブキンスープ ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト マカロニのきなこ煮 ほうれん草スープ りんご	スティックトースト マカロニのきなこ煮 ほうれん草スープ りんご
(主な材料) 米 白身魚 クリームコーン缶 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル				食パン マカロニ 人参 きなこ ほうれん草 りんご	
23	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	菜がゆ 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ポテトの納豆あえ 野菜スープ りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ポテトの納豆あえ 野菜スープ りんご
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 サラダ菜 人参 キャベツ わかめ 鮭 バナナ				米 ジャが芋 ひき割り納豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ缶	
24	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト バナナペースト	人参がゆ 鶏ささみとブロッコリーとろろ そうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみとブロッコリーとろろ そうめん汁 バナナ	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんごヨーグルト
(主な材料) 米 人参 バナナ 鶏ささみ ブロッコリー そうめん バナナ				米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ 鮭 Pヨーグルト	
25	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ キャベツ ジャが芋 わかめ ネーブル				米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン缶 りんご	
27	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 桃缶	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 桃缶	全がゆ 大根そぼろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 大根そぼろ煮 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ あおさ 大根 桃缶				米 大根 人参 鶏ささみ ジャが芋 りんご	
28	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	菜がゆ かぼちゃマッシュ あおさ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃサラダ あおさ汁 りんご	バナナ蒸しパン 野菜スープ	バナナ蒸しパン 野菜スープ
(主な材料) 米 サラダ菜 かぼちゃ ジャが芋 あおさ 豆腐 りんご				HKミックス粉 バナナ 人参 ジャが芋 クリームコーン缶	
30	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトつぶし ポテトスープ	トマトリゾット風 マッシュポテト すまし汁 ネーブル	トマトリゾット風 マッシュポテト すまし汁 ネーブル	全がゆ 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 トマト 人参 玉ねぎ ツナ缶 ジャが芋 わかめ ネーブル				米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ レタス 鮭 りんご	

『離乳』とは・・・

<厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より>

- ☆ 母乳やミルクを飲んで育った赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事が食べられるようになるプロセスのことです。赤ちゃんの発達に合わせて、素材や献立、調理を変化させます。
- ☆ あせらず、様子を見ながら、無理じいしないで個人差があることも知しましょう。
- ☆ 食べる楽しさや経験を増やし、生活リズムを身につけさせましょう。





食育だより

平成27年 4月号

(作成者) 栄養士 野原正子

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。
 新しいクラスの先生、お友達・・・早く慣れて元気に過ごしてほしいですね。
 そして“大好きな給食”もスタートです。
 みんなで仲良く「おいし～い！」「たのし～い！」って声が、
 毎日聞こえたらとても嬉しいです。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

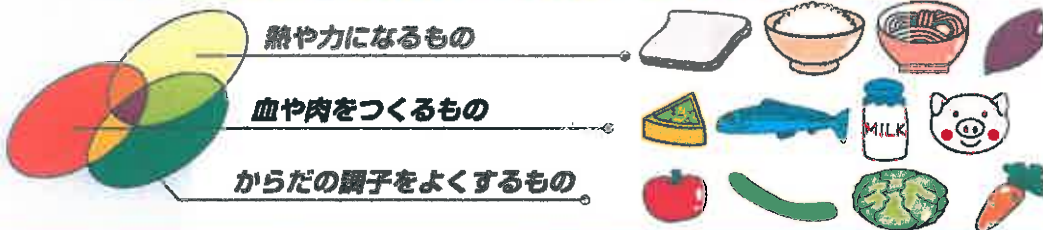
◆◆◆ 保育園の給食 ・ 栄養量 ◆◆◆



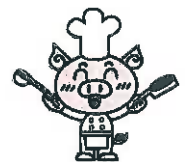
★幼児食 ★離乳食(3～4段階) ★午前のおやつ ★午後のおやつ ★アレルギー対応食
 ★延長保育児補食 ★行事食・・・など多様な給食内容になっています。

厚生労働省の食事摂取基準(2015版)に基づき、各年齢の基準をみたすよう献立を作成し、安全・安心で栄養バランスのとれた食事づくりを心がけています。
 「食育基本法」や「保育所保育指針」では、食を大切にすることが掲げられています。保育内容でもいろいろな角度から盛んに『食育』に取り組み、食べる楽しさ、食べ方のマナー、食文化を学んでいます。**食べることは生きる力の基本**です。
 家庭・保育園・地域・・・共に子ども達の健やかな成長を願って、見守っていきましょう。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

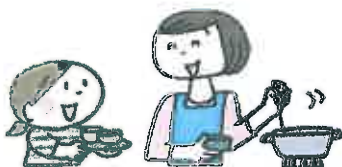


こんだて表を参考にして下さいね。

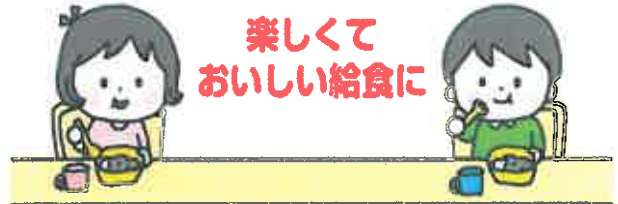


かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。奥だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。



楽しくて おいしい給食に



子ども達が元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。気軽にお声をかけてください。

(給食室一同)

