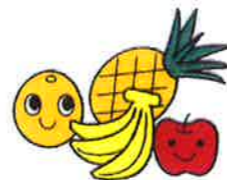




4 幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園



食育だより

平成29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

平成29年4月号

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	麦ごはん 人参シリシリ スティックきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	星たべよ バナナ ミルク		あか 豚肉 ゆし豆腐 あおさ	きいろ 米 麦	みどり 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ きゅうり ネギ ネーブル	15	親子遠足			あか 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ きゅうり ネギ ネーブル	きいろ 米 麦	みどり 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ きゅうり ネギ ネーブル
3	チキンカレー トマトサラダ ポイルウインナー わかめスープ りんご	くずもち ミルク		鶏ささみ ウインナー わかめ	米 マヨネーズ じゃが芋	人参 玉ねぎ コンニャク GP ピーマン レタス トマト りんご	17	麦ごはん 納豆みそ 肉じゃが ヨーグルトサラダ 春雨スープ	ちんびん ミルク	牛肉 豚肉 ヨーグルト	米 マヨネーズ じゃが芋 春雨	人参 玉ねぎ コンニャク 人参 しめじ GP バナナ みかん缶 たけのこ	
4	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ほうれん草ツナあえ みそ汁 いちご	オートミールクッキー ミルク		白身魚 昆布 三枚肉 ツナ缶 豆腐	米 マヨネーズ じゃが芋	サラダ菜 かんぴょう 人参 こんにゃく ほうれん草 えのきだけ ネギ いちご	18	三色ごはん かりかりきゅうり みそ汁 バナナ	サーターアンダギー ミルク	鶏ひき肉 卵 わかめ 油揚げ	米 マヨネーズ じゃが芋	ほうれん草 きゅうり 大根 ネギ バナナ	
5	スパゲティミートソース マッシュポテト かりかりきゅうり コーンスープ りんご	みそおにぎり チーズ 麦茶		牛ひき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム セロリ ピーマン きゅうり コーン缶	19	あわごはん さばのみそ煮 人参シリシリ もずく酢 すまし汁 りんご	さつま芋の蒸しパン ミルク	さば 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ じゃが芋	長ネギ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり しいたけ たけのこ りんご	
6	桜えびと野菜のごはん 鶏肉のゴマ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 ネーブル	揚げパン ミルク		桜えび 鶏肉 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ じゃが芋	小松菜 コンニャク 人参 コーン缶 もやし コーン缶 大根 ネーブル	20	おべんとう会	いなり寿司 きゅうり ミルク				
7	麦ごはん 魚の照り焼き パクチョイ炒め 梅肉あえ そうめん汁 バナナ	スイートポテト ミルク		赤魚 ツナ缶 カマボコ	米 マヨネーズ じゃが芋	人参 しめじ 人参 きゅうり もやし ネギ バナナ	21	麦ごはん レバーフライ ブロッコリー 春雨の中華炒め なめこ汁 バナナ	人参クラッカー ミルク	豚レバー 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 マヨネーズ じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー なめこ バナナ	
8	豚肉みそどんぶり 枝豆 すまし汁 ネーブル	ふかし芋 ミルク		豚肉	米 マヨネーズ じゃが芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 枝豆 しいたけ たけのこ ネギ ネーブル	22	カレーピラフ ポイルウインナー スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	亀の子せんべい バナナ ミルク	鶏肉 ウインナー	米 マヨネーズ じゃが芋	人参 マッシュルーム コーン缶 きゅうり えのきだけ ネーブル	
10	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 大豆サラダ あおさ汁 ネーブル	きなこクッキー ミルク		鶏肉 大豆 わかめ	米 マヨネーズ じゃが芋	かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり 大根 ネギ ネーブル	24	麦ごはん 揚げ鶏のケチャップあん 人参シリシリ ゴマじゃが みそ汁 りんご	とうもろこし せんべい ミルク	鶏肉 竹小町 わかめ	米 マヨネーズ じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし 大根 ネギ りんご	
11	あわごはん 豆腐ナゲット きんぴらごぼう みそ汁 りんご	レモンラスク 固形ヨーグルト		豆腐 ひじき 鶏ひき肉 ちくわ わかめ	米 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ネギ サラダ菜 ごぼう こんにゃく えのきだけ	25	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き しゃきしゃき炒め トマト そうめん汁 ネーブル	芋まんじゅう ミルク	白身魚 豚肉	米 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム コンニャク もやし ごぼう 人参 ネギ ネーブル	
12	たけのこごはん 豚肉みそ焼き スライストマト ひじきのフレンチあえ すまし汁 ネーブル	ごま風味焼き菓子 ミルク		鶏肉 油あげ 豚肉 ひじき	米 マヨネーズ じゃが芋	たけのこ ネギ 玉ねぎ きゅうり トマト 大根 ネーブル	26	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 切干大根のイリチー もずくスープ りんご	ごまポッキー ミルク	豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 もずく カマボコ	米 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 ブロッコリー ネギ りんご	
13	ロールパン チーズ 魚のコーン風味焼き マカロニサラダ 豆乳シチュー りんご	しらすおにぎり 麦茶		白身魚 卵 鶏肉 チーズ	パン マカロニ じゃが芋	コーン缶 パセリ バイ菌 人参 みかん缶 レーズン きゅうり さやいんげん	27	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ヨーグルトサラダ みそ汁	ミニゼンざい クラッカー ミルク	豚肉 ひじき 豆腐	米 マヨネーズ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 コンニャク ニラ バナナ りんご 白菜 大根 人参 きゅうり コーン缶 パセリ ネーブル	
14	もずくどんぶり パンキンサラダ 白菜スープ 枝豆 ネーブル	ココア蒸しパン ミルク		もずく 豚ひき肉 卵	米 マヨネーズ じゃが芋	赤ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ 白菜 たけのこ しいたけ 枝豆 ネーブル	28	麦ごはん さんまのかば焼き 根菜煮物 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	パースデーケーキ ミルク	さんま 油揚げ 卵	米 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 コンニャク ニラ バナナ りんご 白菜 大根 人参 きゅうり コーン缶 パセリ 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。★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。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

*** 新年度を迎えました。なんだか身も心もリフレッシュ!気分はワクワク!ウキウキ!ですね。成長が著しい乳幼児期、節目節目の機会に子どもたちのお食事について振り返ってみたいですね。***

☆☆☆ 保育所(園) こども園の給食について ☆☆☆

保育園の給食は、★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...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く献立を作成し、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。一方で「食育基本法」や「保育指針」なども制定され、食を大切にすることが掲げられており、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、見守っていただきたいと思います。

こだわり① 基本の主食はご飯

ご飯には油っこくないおかずも合います。

琉球料理 和食 中華 洋食

こだわり② 旬のものを使う

その季節に必要な栄養素は旬の食材に含まれます。

春 夏 秋 冬

こだわり③ 安心・安全

中身のわかる安心

食材選び 衛生的な調理

地元産優先

こだわり④ うす味

素材の味を見分ける力が良い物を選ぶ知恵に...

こだわり⑤ 栄養バランス

いろいろな物をまんべんなく食べる。

こだわり⑥ 愛情たっぷり

ひとつひとつの食材を選ぶところから洗って切って料理まで、愛情こめて作っています。

◆◆ 保護者の皆様! ご存じでしたか? ◆◆

- 保育所(園)・こども園の給食を実施する上で、多くのガイドラインがあるのです。
- ★授乳・離乳の支援ガイド
 - ★保育所保育指針
 - ★保育所におけるアレルギー対応ガイドライン
 - ★保育所における食事の提供ガイドライン
 - ★幼保連携型認定こども園教育保育要領
 - ★教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン

※こども達への愛情はもちろん、子ども達の口にはいるものを作るという重要な役割を常に責任をもって取り組みたいと思います。給食について気になることは、担任までお問合せください。

