



4月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R3.4

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	木	牛乳 せんべい	わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 金時豆蒸しパン	鶏肉 ツナ 牛乳 金時豆 油揚げ 豆乳	米 三温糖 マカロニ	わかめ 玉ねぎ しょうが ｺｰﾝ にんじん きゅうり 小松菜 オレンジ	557 22.1 17.9 1.9	614 24.2 18.6 2.3
2	金	牛乳 ビスケット	麦ごはん 豆腐のハンバーグ かぼちゃとツナのサラダ コンソメスープ バナナ	ヨーグルト ビスケット	豆腐 豚肉 ツナ ヨーグルト	米 油 ビスケット	玉ねぎ にんじん グリルﾍﾞｰｽ 南瓜 パセリ えのきたけ バナナ	529 18.1 15.7 0.7	558 18.9 14.6 0.9
3	土		入園式						
5	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏のから揚げ 青梗菜とハムの中華和え あさりとふのりの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ココアケーキ	鶏肉 ハム あさり 牛乳	米 油 三温糖 マーガリン	青梗菜 ふのり ねぎ にんじん もやし グレープフルーツ	566 21.3 21.6 1.3	575 22.6 19.7 1.3
6	火	牛乳 クラッカー	ごはん 魚のフライ 春雨のマヨネーズサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁 パイン	牛乳 ツナパン	さわら ツナ 豆腐 牛乳 卵 ツナ	米 油	にんじん もやし きゅうり わかめ 玉ねぎ パイン パセリ	579 23.3 20.8 1.9	614 24.9 21.2 2.4
7	水	牛乳 ビスケット	カレーライス マカロニサラダ キャベツのチキンスープ オレンジ	麦茶 温麺	豚肉 鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋 油 三温糖 そうめん ｺｰﾝ	玉ねぎ にんじん きゅうり みかん 玉ねぎ キャベツ しいたけ オレンジ	551 21.1 16.2 2.0	569 22.5 13.8 2.4
8	木	牛乳 塩せんべい	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 ベーコンスープ みかん缶	牛乳 さつま芋のクッキー	豚肉 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 ごま 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん缶	513 21.7 13.5 1.3	559 23.7 13.1 1.4
9	金	牛乳 ビスケット	ごはん さばの味噌煮 豚肉と小松菜の炒め物 わかめのすまし汁 バナナ	麦茶 焼きそば	鯖 豚肉	米 油 焼きそば麺	にんじん 小松菜 ねぎ わかめ ねぎ バナナ ｻｰﾓﾝ もやし	526 19.1 20.5 1.2	554 20.1 20.6 1.4
10	土	牛乳 クッキー	きつねうどん 豚肉とキャベツの味噌炒め パイン	牛乳 ふかし芋	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 さつま芋	にんじん ねぎ キャベツ パプリカ 玉ねぎ パイン缶	570 22.8 22.3 1.6	580 24.5 20.6 1.6
12	月	牛乳 クラッカー	ごはん チャブチェ 中華きゅうり かぶと小松菜の中華スープ オレンジ	牛乳 きなこクッキー	豚肉 牛乳 きな粉	米 春雨 油 三温糖 ごま	にんじん ｻｰﾓﾝ きゅうり かぶ 小松菜 オレンジ	564 21.7 19.7 1.4	595 22.9 19.9 1.6
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん レバーのから揚げ カリフラワーサラダ ほうれん草のスープ バナナ	麦茶 チャーハン	豚レバー 豚肉	米 油	カリフラワー ブロッコリー ｺｰﾝ いんげん ほうれん草 玉ねぎ にんじん バナナ ねぎ	552 16.8 21.0 1.6	570 17.1 19.7 1.9
14	水	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 鯖のしょうが煮 すき昆布の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ミニたい焼き	鯖 さつま揚げ 豆腐 牛乳 油揚げ	米 油 たい焼き 三温糖	しめじ にんじん 昆布 わかめ しいたけ 玉ねぎ グレーﾌﾙｰﾂ	516 21.7 17.8 2.2	563 23.8 18.5 2.5
15	木	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 松風焼き ほうれん草ともやしのナムル かぼちゃの味噌汁 バナナ	麦茶 味噌焼きおにぎり ほりほり小魚	鶏肉 卵 油揚げ ほりほり小魚	米 油 三温糖	にんじん グリルﾍﾞｰｽ しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 もやし かぼちゃ 万能ねぎ バナナ	537 21.1 13.0 1.6	568 22.6 11.2 2.0
16	金	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鮭の塩麹焼き 五目納豆 きのこのすまし汁 パイン	牛乳 チキンナゲット	鮭 納豆 しらす 豆腐 牛乳	米 油	小松菜 にんじん 青のり ねぎ しめじ まいたけ パイン	581 32.1 24.8 2.1	594 36.1 23.8 2.3
17	土	牛乳 塩せんべい	焼きそば ポテトサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 牛乳 きな粉	焼きそば麺 油 三温糖 マカロニ じゃが芋	にんじん ｻｰﾓﾝ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 ｺｰﾝ わかめ バナナ	526 21.1 16.1 1.6	550 23.0 17.1 1.7
19	月	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のオーロラソース焼き 春雨サラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジ	牛乳 シュガートースト	鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン	米 油 春雨 三温糖 食パン	きゅうり もやし にんじん ｺｰﾝ 白菜 パセリ オレンジ	585 24.3 21.4 1.7	628 26.6 21.8 2.0
20	火	牛乳 クラッカー	愛情弁当	麦茶 ラーメン	豚肉	中華麺 油	もやし ねぎ しいたけ にんじん ｺｰﾝ	179 7.5 5.0 0.7	199 7.6 5.1 0.7
21	水	牛乳 ビスケット	バターロール ポークビーンズ マカロニサラダ きのこのスープ パイン	牛乳 チャーハン	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	バターロール 油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ にんじん パセリ ｺｰﾝ きゅうり みかん しめじ ねぎ えのきたけ パイン缶 グリルﾍﾞｰｽ	578 22.2 22.3 1.6	590 23.7 20.6 1.7
22	木	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが 小松菜とひじきの和え物 切干大根の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 げんこつドーナツ	豚肉 牛乳 卵 豆乳	米 油 粉糖 じゃが芋 ごま	にんじん 玉ねぎ グリルﾍﾞｰｽ ひじき 小松菜 ｺｰﾝ 大根 こんにゃく ねぎ グレーﾌﾙｰﾂ	575 22.4 16.8 1.1	636 24.6 17.2 1.3
23	金	牛乳 クッキー	アンパンマンピラフ チキンナゲット ブロッコリーの塩茹で カレースープ フルーツゼリー	牛乳 ロールケーキ	ウインナー チキンナゲット	米 じゃが芋 油	にんじん ｻｰﾓﾝ ミﾄﾓﾄ かぶ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ	661 22.8 26.8 1.5	748 24.8 31.0 1.6
24	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん 小松菜とちくわのソテー バナナ	牛乳 大学芋	豚肉 ちくわ 牛乳	うどん 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 バナナ	546 20.0 17.3 1.6	572 20.7 16.9 1.5
26	月	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 さっぱりナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 おからがんづき	豆腐 牛乳 おから 豆乳 豚肉	米 春雨 ごま 黒砂糖	ねぎ たけのこ ｻｰﾓﾝ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 青梗菜 オレンジ かぼちゃ	564 19.8 19.0 1.1	585 20.9 17.3 1.3
27	火	牛乳 せんべい	わかめごはん 鶏肉と里芋の旨煮 ブロッコリーの塩茹で わかめと揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト 卵	米 油 三温糖 里芋	にんじん いんげん しいたけ ブロッコリー カリフラワー わかめ 大根 バナナ	545 19.3 16.8 1.8	599 20.7 17.3 2.2
28	水	牛乳 クッキー	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツのコンソメ煮 じゃが芋と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 スコーン	豚肉 ベーコン牛 乳	米 じゃが芋 油 三温糖	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ｻｰﾓﾝ グレープフルーツ	562 21.5 21.0 1.2	599 23.1 21.3 1.3
29	木		昭和の日						
30	金	牛乳 ビスケット	あんかけ焼きそば じゃが芋のごまサラダ わかめスープ みかん缶	ヨーグルト ウエハース	豚肉 えび ヨーグルト	焼きそば麺 油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 白菜 竹のこ いんげん ほうれん草 わかめ もやし みかん缶	548 21.2 14.4 1.8	552 22.5 10.8 2.1



食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新入園のお友だちはドキドキの毎日が始まりますね。さまざまな経験を通して、みんなで食べるよこびや食事に興味を持てる環境作りに努めてまいりたいと思います。

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、園で育てた野菜を給食の食材として使うこともあります。また、食育活動の一環として、野菜の皮むきやさや取りなどのお手伝いや、梅干しや味噌作りなども予定しておりますので、楽しみにしててくださいね。

食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



1年間の食育目標

- 0、1歳児**…「食べたい」という意欲を持つ
 自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。
- 2歳児**…基本的な食べ方を身につける
 食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。
- 3歳児**…楽しく味わって食べる
 食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。
- 4歳児**…好き嫌いをせずに食べる
 自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。
- 5歳児**…食事の大切さやマナーがわかる
 食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなど心掛けていきましょう。



クッキング報告

Cocoa保育園の食育活動をご紹介します

昨年度は以下の食育活動（調理保育）を実施いたしました。今年度もさまざまな活動を計画しておりますので、楽しみにしててくださいね。

- ★梅シロップ作り ★梅干し作り ★三食栄養版パネルシアター
- ★味噌作り ★田植え ★稲刈り
- ★こめこめフェスタ（脱穀・もみすり・おにぎり作り）

保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思っています。

