



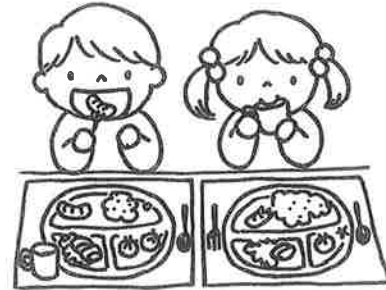
給食だより



令和4年4月 愛児園湯田保育所

入園・進級おめでとうございます

乳幼児期は心身ともに一番成長していく大切な時期です。毎日の食事子どもたちの成長に大きく影響していくので大事に考えていきたいと思っています。新入園児のみなさんも一日も早く園での生活に慣れてたくさんのおともだちと楽しい食事ができるように願っています。



【保育所給食のあらまし】

- 給食時間・・・・・・・・午前おやつ（三歳未満児さんのみ）9：30
昼食 11:30
午後おやつ 15：30
まんぷくてい（ランチルーム）をクラスごとに利用します

- 牛乳は毎日飲みます 1日180cc
- 子どもの一日に必要なエネルギーの1/2をおやつと昼食で摂取しています
- 毎日の給食をまんぷくてい（ランチルーム）前に展示しています
是非見て帰られて下さい（三歳児盛り付け量とします）

～毎月19日は食育の日～季節にあった色々なメニューを考えていきます。お楽しみに！

おやつは子どもにとって必要です

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲みものを添えてください。

おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳⇒2回 2歳以上⇒午後1回
毎日同じくらいの時間にあげましょう。
生活リズムが整います。



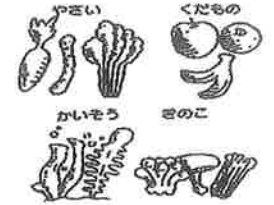
どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので、水分を補給できるものを添えてください。
軽い食事と考えてみましょう。

献立表の見方

昔から日本人が習慣にしてきた『主食・主菜・副菜・汁（一汁二菜）』という食事の構成は食卓での食べ方としてたいへんうまく考えられたものだといえます。これを献立表の中にも取り入れて、分かりやすいように色別に記入してみました。参考にしてみてください。

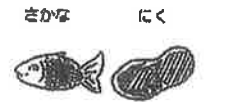
緑 これらの食品には「ビタミン・ミネラルや食物繊維」が豊富に含まれます。私たちの体の調子を整えて病気から体を守る働きをしてくれます。



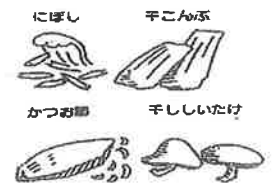
黄 これらの主食に使う食品は「炭水化物」を多く含む食品です。私たちの体の中に入ると、最終的にはブドウ糖に分解され私たちが活動するエネルギー源となります



赤 このお皿の食べ物に多く含まれるのは「たんぱく質」です。私たちの血や肉、骨をつくり丈夫にする働きがあります。特に成長期の子どもには欠かすことのできない栄養素です。



白 このお皿は他の3つのお皿とは異なり「おいしい味」を伝えるお皿です。食事のときに汁物をまず一口いただく事はうま味成分が私たちの感覚器に快い刺激を与えてくれて、食欲を増進させてくれます。



“20日（水）はお弁当の日”

毎月のうち1日はお弁当の日があります。朝は忙しく貴重な時間でしょうが楽しみにしている子ども達のために愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

お弁当づくりのポイント

① 食べられる量を入れてあげましょう

- ・リュックサック
 - ・おしぼり
 - ・しきもの
 - ・はし
 - ・すいとう
 - ・スプーン、フォーク
- など忘れずに！

②黄・赤・緑色のものが入っていますか？

（これらのものは色どりもキレイですが栄養的にもバランスがとれています）

③いたみやすいものはさけて火を十分に通してください

（お弁当につめる時はあら熱をとってからにしましょう）



※3歳未満のお子さんはお口にはいる小さめのおむすびが食べやすいでしょう



4月こんだてひょう



令和4年 4月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
4	月	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク ピーナツあえ 白菜スープ	豚ひれ肉 ベーコン	テーブルロール	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 もやし 白菜 パセリ	4日りんご かし 18日りんご かし かえりちりめん	いも類	
5	火	100%ジュース かし	菜の花ごはん ジャが芋のそぼろ煮 ブロッコリーおかかあえ わかめのみそ汁	合挽肉 しらす干し 厚揚げ	米 里芋 じゃが芋	菜の花 人参 ブロッコリー 大根 玉葱 わかめ 小葱	いちご かし	種実類	
6	水	8日牛乳 かし 20日牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉葱 パセリ	甘夏かん かし	豆類	
7	木	7日牛乳 りんご 21日牛乳 かし	カレーライス 春キャベツのサラダ ししゃも 7日ひじきと大豆の煮物 21日ポークビーンズ	牛こま切 ししゃも 7日油揚 21日豚こま切	米 じゃが芋 7日こんにやく	人参 玉葱 トマト きゅうり キャベツ 甘夏かん7日ひじき	7日豆腐ドーナツ 21日りんご かし	種実類	
8	金	牛乳 かし	パン ポテトサラダ 8日魚のごま焼 ビーンズスープ 22日魚のコーンクリーム焼き 麻婆豆腐	シーチキン 卵 8日白身魚 水煮大豆 22日鮭 豚挽肉 豆腐	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 パセリ 人 参 8日セロリ キャベツ 22日玉葱 にら ねぎ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
9	土	牛乳 かし	きつねうどん ジャが芋ソテー ブロッコリーのごまあえ 果物	油揚 ベーコン	うどん じゃが芋	ブロッコリー 人参 ピーマン 玉葱 えのきたけ 小葱		魚介類 野菜類	
11	月	牛乳 かし	テーブルロール スパゲティサラダ スキムスープ 11日ちくわのいそべ揚げ 25日鶏肉クラッカー焼	卵 シーチキン ベーコン 11日ちくわ25日鶏もも肉	テーブルロール スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 白菜 パセリ	甘夏かん 昆布 かし	いも類	
12	火	ヨーグルト かし	12日ゆかりごはん 26日しろごはん 煮魚 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 納豆 ロースハム 豚こま切	米 ジャが芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 大根 小葱 しょうが	りんご かし	野菜類 種実類	
13	水	13日牛乳 かし 27日牛乳 パナナ	パン 和風サラダ 13日豚肉バーベキューソース焼 かき卵スープ 27日豆腐のハンバーグ コーンスープ	かに風味かまぼこ 水煮大豆 13日豚肉(ひれ) 卵 27日豆腐 合挽肉	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう きゅうり 人参 ひじき 玉葱 小葱 13日しいたけ えのきたけ 27日コーン(粒) キャベツ	13日いちご スルメ かし 27日 新じゃが芋ふかし ミニゼリー	魚介類	
14	木	牛乳 りんご	わかめごはん 大豆の五目煮 けんちん汁 ミートボール甘煮 キャベツ塩昆布あえ	水煮大豆 豆腐 ミートボール	米 ジャが芋 こんにやく	ごぼう 昆布 人参 キャベツ 大根 玉葱 小葱	むしパン	種実類 野菜類	
15	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のからあげ アスパラサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	アスパラガス 人参 玉葱 キャベツ コーン(粒) かぼちゃ	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 豆類	
16	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ ピーマン		野菜類 豆類	
19	火	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
20	水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
28	木	牛乳 かし	親子丼 魚のごまみそ焼 けんちん汁 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ	白身魚 卵 鶏ももこま切 高野豆腐 豆腐	米 里芋	キャベツ 人参 ごぼう ねぎ 大根 玉葱 小葱	いちご かし	野菜類	

都合により献立が変更になる場合があります