2025年4月

献　　立　　表

給食目標：保育所の給食に慣れよう！！

（献立は、都合により変更する場合もあります）

日／曜	献　立　名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ　3歳未満児のみ 3時おやつ
4（金）	ハヤシライス ハムサラダ 果物 4日（金）　入園式	米、油、砂糖 小麦粉、バター マヨネーズ	牛肉、ハム ごま	たまねぎ、にんじん トマトピューレ、しめじ にんにく、キャベツ きゅうり、果物	乳製品 カルシウムせん
5（土）	中華そば	ゆで中華めん 油	焼き豚、卵 わかめ	にんじん、もやし、青ねぎ	乳製品
07（月）	カレーライス ヨーグルトサラダ	米、じゃがいも 小麦粉、バター 油、砂糖	ヨーグルト、牛肉	みかん缶、たまねぎ、もも缶 パイン缶、にんじん、土生姜 にんにく、バナナ	乳製品 ピスコいちご
08（火）	焼きそば 即席ピクルス 果物	焼きそばめん 油、砂糖、ごま油	豚肉、卵	キャベツ、にんじん、だいこん きゅうり、たまねぎ、もやし あおのり、果物	乳製品 以上児のみ：北海道おいしいドーナツ 未満児：白いふうせんミルク
09（水）	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物	米、じゃがいも しらたき、砂糖 油	牛肉、豆腐、みそ 油揚げ	こまつな、たまねぎ にんじん、だいこん いんげん、果物	乳製品 ハッピーターン4連 牛乳
10（木）	ナポリタン ブロッコリーのサラダ 果物	スパゲティ マヨネーズ バター、油、砂糖	卵、鶏肉 粉チーズ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、しめじ、ピーマン トマトピューレ、パセリ 果物	乳製品 おにぎりせんべい銀しゃり2枚入 まめぴよ（ココア）
11（金）	親子丼 みそ汁 果物	米、さつまいも、砂糖	鶏もも肉、卵 かまぼこ、みそ 油揚げ カットわかめ	たまねぎ、にんじん、青ねぎ しめじ、果物	乳製品 厚切りバウム カルピス
12（土）	きつねうどん	ゆでうどん、砂糖	油揚げ、卵、かまぼこ	青ねぎ	乳製品
14（月）	三色ご飯 豚汁 果物 チーズ	米、砂糖 片栗粉、油	鶏ひき肉、卵 豚肉、みそ チーズ（型ぬき）	ブロッコリー、だいこん はくさい、にんじん、ごぼう 青ねぎ、果物	乳製品 たべっこどうぶつ5連
15（火）	ご飯 豚肉とキャベツのカレー炒め 春雨スープ 果物	米、はるさめ 油	豚肉、豆腐 ハム	キャベツ、にんじん、もやし チンゲンサイたまねぎ いんげん、果物	乳製品 マカロニあべかわ
16（水）	ご飯 鶏のからあげ みそ汁 ヨーグルト	米、じゃがいも 油、片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉、豆腐 みそ、ソフール70g 卵	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、青ねぎ	乳製品 マンナビスケット（4連） カルピス
17（木）	パン クリームシチュー ごぼうサラダ 果物	パン、じゃがいも 小麦粉、バター マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉 ごま	にんじん、たまねぎ、ごぼう きゅうり、しめじ、果物	乳製品 あじわいたまごのサブレー 野菜生活ベリーサラダ
18（金）	ご飯 まぐろメンチかつ 大根の炒め汁 果物	米、油 マヨネーズ 片栗粉	ベーコン まぐろメンチカツ（加工品）	だいこん、キャベツ、にんじん 青ねぎ、果物	乳製品 まがりせんべい 牛乳
19（土）	肉うどん	ゆでうどん、砂糖	卵、牛肉	たまねぎ、青ねぎ	乳製品
21（月）	マーボー丼 中華スープ 果物	米、ごま油 砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉 赤みそ カットわかめ 卵	しょうが、長ねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、にら キャベツ、たまねぎ、えのきたけ 果物	乳製品 ビスコ カルピス
22（火）	五目そば きゅうりといり卵のサラダ 果物	ゆで中華めん 砂糖、片栗粉 ごま油	豚肉、卵、むきえび ハム、かまぼこ	きゅうり、青菜、たまねぎ にんじん、青ねぎ、コーン缶 干ししいたけ、果物	乳製品 揚げパン 以上児のみ：スタミン（乳酸菌飲料）
23（水）	散らし寿司 すまし汁 果物	米、砂糖 板こんにゃく 焼ふ、油	豆腐、卵 しらす干し かまぼこ、高野豆腐 油揚げ、でんぶ、ごま	だいこん、にんじん 青ねぎ、干ししいたけ いんげん、果物	乳製品 バランスパワー（果実）
24（木）	ご飯 白身魚フライ ポテトスープ 果物	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉	卵、ベーコン 白身魚フライ（加工品）	ブロッコリー、キャベツ にんじん、果物	乳製品 しっとりソフトクッキー きになる野菜（アップル＆キャロット）
25（金）	ご飯 焼き肉 豆腐スープ 果物	米、油 マヨネーズ 砂糖、片栗粉	牛肉、豆腐、ごま みそ、カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきたけ、ピーマン、青ねぎ にんにく、果物	乳製品 ヨーグルト（十勝） 以上児のみ：ミレービスケット
26（土）	卵とじうどん	ゆでうどん	卵、鶏むね肉 かまぼこ	青ねぎ	乳製品
28（月）	ご飯 煮魚 みそ汁 果物	米、じゃがいも、砂糖	さば、みそ 油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ 青ねぎ、しょうが、果物	乳製品 源氏パイ 牛乳
29（火）	昭和の日				
30（水）	チキンライス ツナサラダ 果物 ジョア	米、油、砂糖	鶏もも肉、卵 ツナ缶 ジョアプレーン80ml	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、ピーマン、コーン缶 果物	乳製品 以上児：アンパンマンあげせん4連 未満児：アンパンマンソフトせん

ご入園、ご進級おめでとうございます

４月、新しい年度の始まりです！進級した子も、入園したばかりの子も、新たな気持ちで過ごしていることでしょう。
園での生活は、大勢の友達との集団生活や、みんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。こうした生活に慣れるまでの間は、多少なりともストレスがかかるので、ご家庭でも食欲が低下するなどの影響が出ることがあります。しかし、これは一時的なものがほとんどです。お子さんのペースに合わせて、ゆっくり見守ってあげたいですね。
乳幼児期は食生活の基本を身につける大切な時期です。給食室では、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけています。 毎日の食事を楽しみながら、楽しく元気に過ごせるように、ご家庭でも子どもの食事に気をつけて生活リズムを整えてあげましょう。

★献立表や給食のサンプルをお子さんと一緒にご覧ください★
家庭のメニューと重ならないようにしたり、会話のきっかけづくり、食べ物への興味や関心を引き出すなど、献立表を活用してください。
給食のサンプルを展示しています。お迎え時にご覧ください。

★「安全」な食事の提供
低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。給食では「安全」のために、ルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

★必要な栄養素（量）の提供
園では、子どもに必要な栄養を満たした食事を、食育の一部として計画的に提供しています。
給食の「だし」は、昆布、かつお節、鶏がらなどの食材からとっています。

★成長に合わせた食事の提供
子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立
園では、規則正しい生活の中で、身体を充分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。

★食べることに挑戦できる環境づくり
食経験の少ない子どもが嗜好を獲得するためには「食べてみよう！」と試みることができる環境を整えることが大切です。園では、友達や保育士の食べる姿、また会話を通して食べ物への興味関心を育みます。家庭でも、子どもと一緒に「食」を楽しむことが、嗜好の獲得につながります。

★食文化に出合い・楽しむ
南北に長い日本ならではの「旬の食材」を味わい、食から季節感を感じることができるのが、日本の食事の特徴です。また、園では「ハレの日」には、行事食を食べて、邪気や災厄をはらい、健康長寿を願うという日本特有の食文化に触れながら、人と食事を楽しむ体験を積み重ねます。
給食では、行事食に加え、地元産の食材に注目した和歌山献立の日（毎月19日前後）も取り入れています。

★感謝の気持ちを育む体験
食材を育てたり、毎日運ばれてくる食材を見たり、触れたり、調理室における調理の様子をうかがったり、調理をしてくれた人と一緒に食べたりする経験を通して、食材や調理をする人への感謝の気持ち、生命を大切にする気持ちなどを育みます。園では、年齢に合わせて食事の準備や片づけにも参加します。