

施設2モモ(一般)

2024年04月分の献立

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前						
昼食	カレーライス・手作り、きゅうりのゆかりあえ、フルーツカクテル(もも)	御飯、五目みそ汁、さわらのこま焼き、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	御飯、じゃがいものスープ煮、豆腐ハンバーグ、キャベツのコンソメ、にんじんとみかんのサラダ	御飯、みそ汁(こまつな・ねぎ)、さけのホイル焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、ハイン缶	御飯、すまし汁(かぼちゃ・ねぎ)、厚揚げと豚肉のみそ煮、ブロッコリーのごま和え、りんご	
午後	ビスケット	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	菜飯(小松菜・コーン)	かぼちゃの豆腐パン	牛乳、豆乳ゼリー(小倉)	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前						
昼食	ハリハリわかめ御飯、豆乳コーン鍋(キャベツ)、かぼちゃのマリネ、りんご	御飯、みそ汁(さつま芋・こまつな)、白身魚の煮つけ、卵の花(人参・鶏ひき肉)、ゆでスナップえんどう、もも缶	御飯、わかめスープ(キャベツ)、ポークビーンズ、切干大根のサラダ(ツナ)、バナナ	御飯、すまし汁(チンゲン菜・あげ)、さわらの五目とろみ煮、ペイクド里芋(青のり)	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、厚揚げと豚肉の煮物、ほうれん草のナムル(人参・こま)、みかん缶	
午後	醤油せんべい	米粉の焼きりんごケーキ(大豆粉)	米粉パン・和風やさい	キャロットゼリー(寒天)	牛乳、スイートポテト	
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
午前						
昼食	たけのご混ぜ御飯、煮びたし汁(新たまねぎ・えのき)、鶏肉のみそ煮、さつま芋の甘煮とブロッコリー、りんご	御飯、みそ汁(さといも・わかめ)、白身魚の香り焼き、キャベツの磯和え、バナナ	御飯、すまし汁(鶏・だいこん)、炒り豆腐(ツナひじき)、かぼちゃの甘煮、いちご	御飯、みそ汁(豆腐・油あげ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、みかん缶	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、鶏だんご鍋(キャベツ・コーン)、にんじんのこま酢あえ、キウイフルーツ	
午後	野菜せんべい	野菜もち(にんじん)	りんごゼリー	豆腐ガトーショコラ	牛乳、米粉パン・さつまいも	
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
午前						
昼食	御飯、コーンチャウダー(豆乳)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのごまあえ、パン缶	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、白身魚のフリット、コールスローサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、ペイクドじゃが、ゆでスナップえんどう、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・なす)、鮭と切干大根のあんかけ、こまつなのおかか和え、バナナ	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりの酢の物(みかん)	
午後	野菜クッキー	ソフトパン(大豆・きな粉)	チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	
	28(日)	29(月)	30(火)			
午前						
昼食			三色そぼろ丼(煮り豆腐)、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、大根の甘酢漬、もも缶			
午後			米粉のバナナパン(大豆粉)			

施設1さくら(一般)

2024年04月分の献立

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳、塩せんべい	野菜クッキー	フチゼリー	醤油せんべい	ポーロ	クッキー
昼食	カレーライス・手作り、きゅうりのゆかりあえ、フルーツカクテル(もも)	御飯、五目みそ汁、さわらのごま焼き、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	御飯、じゃがいものスープ煮、豆腐ハンバーグ、キャベツのコーン煮、にんじんとみかんのサラダ	御飯、みそ汁(こまつな・ねぎ)、さけのホイル焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、ハイン缶	御飯、すまし汁(かぼちゃ・ねぎ)、厚揚げと豚肉のみそ煮、ブロッコリーのこま和え、りんご	豚丼、オレンジ
午後	ビスケット	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	菜飯(小松菜・コーン)	かぼちゃの豆腐パン	牛乳、豆乳ゼリー(小倉)	牛乳、野菜せんべい
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前	牛乳、ドーナツ	ポーロ	クッキー	ドーナツ	塩せんべい	ビスケット
昼食	ハリハリわかめ御飯、豆乳コーン鍋(キャベツ)、かぼちゃのマリネ、りんご	御飯、みそ汁(さつま芋・こまつな)、白身魚の煮つけ、卵の花(人参・鶏ひき肉)、ゆでスナップえんどう、もも缶	御飯、わかめスープ(キャベツ)、ポークビーンズ、切干大根のサラダ(ツナ)、バナナ	御飯、すまし汁(チンゲン菜・あげ)、さわらの五目とろみ煮、バイクド里芋(青のり)	御飯、みそ汁(だいこん・ねぎ)、厚揚げと豚肉の煮物、ぼうれん草のナムル(人参・こま)、みかん缶	みそ炒め丼、りんご
午後	醤油せんべい	米粉の焼きりんごケーキ(大豆粉)	米粉パン・和風やさい	キャロットゼリー(寒天)	牛乳、スイートポテト	牛乳、野菜クッキー
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
午前	フチゼリー、牛乳	塩せんべい	ビスケット	野菜せんべい	フチゼリー	しょうゆせんべい
昼食	たけのこ混ぜ御飯、煮びたし汁(新たまねぎ・えのき)、鶏肉のみそ煮、さつま芋の甘煮とブロッコリー、りんご	御飯、みそ汁(さといも・わかめ)、白身魚の香り焼き、キャベツの磯和え、バナナ	御飯、すまし汁(鶏・だいこん)、炒り豆腐(ツナひじき)、かぼちゃの甘煮、いちご	御飯、みそ汁(豆腐・油あげ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、みかん缶	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、鶏だんご鍋(キャベツ・コーン)、にんじんのこま酢あえ、キウイフルーツ	野菜そぼろ丼(納豆)、りんご
午後	野菜せんべい	野菜もち(にんじん)	りんごゼリー	豆腐ガトーショコラ	牛乳、米粉パン・さつまいも	牛乳、クッキー
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
午前	牛乳、ポーロ	ドーナツ	フチゼリー	塩せんべい	ビスケット	ポーロ
昼食	御飯、コーンチャウダー(豆乳)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーのごまあえ、ハイン缶	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、白身魚のフリット、コールスローサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、バイクドじゃが、ゆでスナップえんどう、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・なす)、鮭と切干大根のあんかけ、こまつなのおかか和え、バナナ	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりの酢の物(みかん)	てりやき野菜丼、オレンジ
午後	野菜クッキー	ソフトパン(大豆・きな粉)	チヂミ(小松菜・豆腐・こま)	おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	牛乳、かぼちゃかん(あずき)	牛乳、ドーナツ
	28(日)	29(月)	30(火)			
午前			しょうゆせんべい			
昼食			三色そぼろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、大根の甘酢漬、もも缶			
午後			米粉のバナナパン(大豆粉)			

わんぱくだより 4月号

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩

園の献立表からわかること

- 使用されている食材
- 必要な栄養素を補うことができる食材の組み合わせ
- 子どもが無理なく食べ進めることができる料理の組み合わせ

★安全に配慮した給食

1・食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(設置)

2・誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

作る側



・安全に食べられる切り方 ・柔らかく煮る ・とろみでまとめる

食べる側



・気持ち切り替える ・正しい姿勢 ・水分をとりながら食べる

★心理的・感覚的な要素への働きかけ

1・食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく感じられる嗜好の獲得をめざしています。

2・「うま味」「風味」の活用

和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。



3・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



4・食べることに集中できる環境づくり

不快な刺激(温度・湿度)や、食事以外の刺激(遊び)を減らして、食事に集中できるような環境づくりを心がけています。

★食べやすさへの配慮

1・新鮮な食材の使用

子どもの味覚はとても敏感です。鮮度が落ちて、魚の生臭さ、肉の臭気を強く感じたり、野菜のえぐ味が増すと、子どもたちは敬遠します。給食では食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、食材の「鮮度」を大切にしています。



2・咀嚼・嚥下機能の発達に合わせた食事の提供

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。



3・一人ひとりの発達に合わせた食具の選択

食具の使用ベースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

