

食育・給食だより 3/24配信

ぱくぱくもぐもぐ

令和6年度 春号 明德保育園栄養士



ご入園、ご進級おめでとうございます

“手作りの温かい給食とおやつ”をテーマに、原材料には十分に注意し、安心安全の給食を提供していきます。また季節感を大切にしたり食献立で、子供たちの味覚・咀嚼の発達を促し、日本の食文化を伝えていきたいと思ひます。



食育年間目標

- ① 食べることを楽しむ
- ② 食を通して季節感や伝統行事を知る
- ③ 食に関する知識を広げる
- ④ 食事作りに関わる



朝御飯をしっかりと食べましょう☆

朝御飯を食べないと...

前日の夕飯から保育園の給食まで何も食べられないこととなります。これでは大人でもお腹が空いてしまいますね。子どももエネルギーが足りなくなると動けなくなったり、イライラしたりしてしまいます。午前中に元気いっぱい活動できるように朝御飯はしっかりと食べましょう！

糖質・たんぱく質・水分をチャージ

エネルギーになる糖質、寝ている間に冷えた身体を温めるたんぱく質、そして寝ている間に失われた水分を朝御飯でしっかりと補給しましょう！



こめ派

腹持ちがいいのはやっぱり御飯です。納豆やしらすと組み合わせると手軽にたんぱく質も補給できます。一手間ですがおにぎりにしてあげると時間のない朝でも食べやすいですね。

パン派

手軽さ、食べやすさ、片付けやすさはやっぱりパンですが、甘い菓子パンは虫歯の原因にもなるので子どもには適していません。目玉焼きやチーズを合わせることでたんぱく質も摂取できます◎

※乳児クラスに提供する朝のおやつについて

朝のおやつは小さいおせんべいやビスケット1枚程度でエネルギー補給ではありません。気分転換やちょっとしたお楽しみとして提供しているので、食べたくない子や遊びを続けたい子には食べさせていません。

◎職員紹介◎

江指 咲子*さきこ先生

- ※ 野菜たっぷりミネストローネ
- ※ 9月の双子(黄味2)も見分けられます!
- ※ 子どもも大人も「食」を一緒に楽しみたい!

今年度もよろしく
お願い致します!

得意料理/プチ自慢/一言

柳田 祐香*ゆうか先生

- ◎ 餃子、唐揚げ
- ◎ 手を使わずに両足の指を薬指の上にのせらる
- ◎ 子どもたちとたくさん関わる年にしていきたいです!

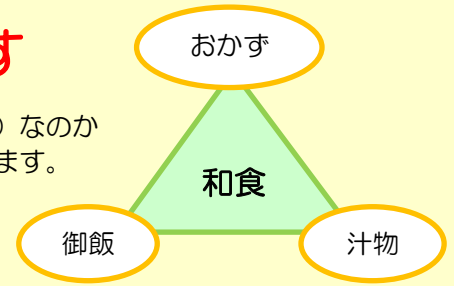
千葉 美希*みー先生
オニオングラタンスープ
骨折したことがないこと
たくさん愛情をこめて作ります♡

渡部 幸子*わたべ先生
* みかん入り牛乳寒天
* カレーライスも食べるのがめちゃ早い!
* おいしい給食作り、がんばります!

田名部 朋耶*ともか先生
▽ 麻婆豆腐
▽ アラーム無しで起きれること
▽ 皆が元気に過ごせるように
美味しい給食作りの為に
たくさん食べてね♡

* 明德保育園の給食は 和食中心の献立にしています

この和食とはおかずが和食（煮魚など）なのか、洋食（ハンバーグなど）なのかということではなく『御飯＋汁物＋おかず』の三角形を基本と考えています。またしょうゆ、みりん、味噌などの日本ならではの発酵調味料を使ったものやだしを使い「うま味」を利かせたメニューを多く取り入れています。



• 使用する食材は十分に注意して選んでいます。

給食、おやつ共に国産素材を中心とし、食品添加物や遺伝子組み換え食品には十分に注意しています。

• 保育の中に食育活動を取り入れています。

春は筍やグリーンピース、夏はきゅうりやミニトマト、秋はきのこやさつまいも、冬はりんごやみかんなど、季節の食材に触れ子どもたちに生の触感や香りを感じてもらいます。給食に使う人参や玉葱の皮むき、こんにゃくちぎり、高野豆腐戻し、豆洗い、冷麦折りなど、普段馴染みのない食材に触れる機会も取り入れています。

• その日の給食、おやつを展示しています。

給食室の入り口前に展示ケースを置いていますので、お迎えの際にぜひご覧下さい。上段の幼児食はうさぎ組の配膳量を目安に展示しています。下段の離乳食は、初期、中期、後期食を日替わりで展示しています。急遽献立が変更になった場合は、展示スペースにてお知らせ致します。

* 和食にするといいことがたくさん

◎ 『一汁三菜』でバランスよく栄養が摂れる

主食の御飯から炭水化物、主菜からたんぱく質と脂質、副菜や果物からはビタミンやミネラルを摂ることができます。

◎ 多種多様な新鮮な食材で季節感を感じられる

北海道から沖縄まで南北に長く自然豊かで四季がある日本だからこそ、食材がもっともおいしく栄養価も高い旬があります。旬の食材をたっぷり取り入れた献立で季節感を大切にしています。またお赤飯、お正月にはおせち料理など、日本独自の食文化も伝えていきたいと思えます。

◎ 余分な油を使わずに作ることでできるメニューが多い

蒸す、焼く、煮るなど素材の味わいを生かした調理法が多く、肥満防止になります。パン、ラーメン、スパゲティ、サラダなどの洋食は、油を摂りすぎてしまいがちです。

◎ パンや、麺などに比べ噛みごたえがあり、満腹感が得られやすい

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満足感が得やすくなります。



* 食習慣の形成される大切な時期です

子どもの頃によく食べていたものを、大人になってからも好んで食べるようになるというデータがあります。いくら健康に気を遣ったところで、大人になってから食習慣を変えることは難しいですね。食の嗜好が決まる大事な時期だからこそ和食中心の献立にしています。



日付	曜日	乳児朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	主な食品名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂質)	肉や血を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
1	月	おせんべい	御飯 味噌汁 豚肉の香り焼き 刻み昆布の煮物 果物	塩焼きそば	胚芽米 ごま油 焼きそば麺 オリーブ油	豚肉 味噌 大豆	椎茸 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 かぶ 小松菜 こんにゃく 昆布 果物
2	火	野菜バー	カレーうどん さつまいもの甘煮 梅肉和え 果物	ごぼうピラフ	胚芽米 うどん ルウ さつまいも オリーブ油	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ 梅 果物
3	水	クラッカー	御飯 味噌汁 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのおかか和え 果物	黒糖蒸しパン	胚芽米 小麦粉 パン粉 米油 片栗粉	豚肉 豆乳 かつお節 味噌 豆乳マヨ	大根 ブロッコリー 人参 わかめ コーン 玉ねぎ 果物
4	木	ビスケット	キャロットロール 新じゃがのポタージュ かじきのバーベキュー ビーフンサラダ 果物	きなこおはぎ	パン ビーフン 胚芽米 もち米 じゃが芋 ルウ ごま油 米油	かじき 豆乳 きなこ 味噌	きゅうり 人参 パセリ コーン 果物
5	金	おせんべい	人参御飯 味噌汁 たらのおろし煮 和風ポテトサラダ 果物	ブルーベリージャム サンド	胚芽米 パン じゃが芋 米油 片栗粉	たら 厚揚げ 味噌	玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり 人参 万能ねぎ 青のり 果物
6	土	野菜バー	マーボー丼 中華スープ 中華風ツナサラダ 果物	おせんべい りんごジュース	胚芽米 片栗粉 ごま油	豚肉 ツナ 豆腐 味噌	ねぎ いら 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ 果物
8	月	クラッカー	赤米御飯 じゃが芋とわかめのすまし汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおひたし 果物	いちご スコーン	胚芽米 小麦粉 じゃが芋 米油 オリーブ油 片栗粉 赤米	鶏肉	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ わかめ 果物
9	火	ビスケット	ハヤシライス ウイナーソテー パインサラダ 果物	焼きうどん	胚芽米 ごま油 うどん 米油 ルウ オリーブ油	豚肉 かつお節 ウイナー	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 白菜 トマト 果物
10	水	おせんべい	味噌ラーメン 金時豆の甘煮 ゆかり和え 果物	チキンライス	中華麺 胚芽米 オリーブ油 米油	豚肉 鶏肉 金時豆 味噌 米油	白菜 もやし 人参 筍 きくらげ いら ピーマン きゅうり 玉ねぎ かぶ トマト 果物
11	木	野菜バー	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 果物	フルーツきんとん	胚芽米 ごま油 さつまいも	豚肉 油揚げ 味噌	椎茸 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン パプリカ 大根 人参 わかめ こんにゃく 果物
12	金	クラッカー	菜飯 すまし汁 鮭の味噌煮 ほうれん草のごま和え 果物	シュガーラスク	胚芽米 パン オリーブ油 ごま	鮭 味噌 豆腐	人参 大根 ほうれん草 三つ葉 コーン 果物
13	土	ビスケット	ふりかけ御飯 味噌汁 春雨の炒め物 じゃが芋とツナの煮物 果物	果物 おせんべい	胚芽米 ごま油 じゃが芋 春雨	豚肉 味噌 鮭 ツナ 豆腐	人参 玉ねぎ パプリカ わかめ 葱 果物
15	月	おせんべい	全粒ロール オニオンスープ 鶏肉のオイル焼き コーンフレークサラダ 果物	わかめおにぎり	パン 米油 胚芽米 オリーブ油 コーンフレーク	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 小松菜 パプリカ キャベツ きゅうり のり パセリ コーン わかめ 果物
16	火	野菜バー	チキンパエリア ジュリアンスープ ポテトサラダ 果物	バナナのバイクド ケーキ	胚芽米 小麦粉 じゃが芋 米油 オリーブ油	鶏肉 豆乳 豆乳マヨ	人参 玉ねぎ ピーマン かぶ きゅうり 果物
17	水	クラッカー	ゆかり飯 味噌汁 あじフライ ほうれん草おひたし 果物	ナポリタン	胚芽米 パン粉 米油 小麦粉 スパゲティ オリーブ油	あじ ベーコン 油揚げ 味噌	大根 ねぎ ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン トマト 果物
18	木	ビスケット	温めん ちくわのカレー揚げ かぼちゃのごま味噌和え 果物	ソース炒飯	冷麦 小麦粉 胚芽米 米油 ごま	鶏肉 ちくわ 豚肉 味噌	人参 大根 白菜 ごぼう かぼちゃ キャベツ 小松菜 果物

日付	曜日	1.2歳児朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	主な食品名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂質)	肉や血を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
19	金	おせんべい	筍御飯 新玉ねぎの味噌汁 豚肉と春キャベツのホイコーロー風 新ごぼうと高野豆腐の煮物 果物	 ツナコーン トースト	胚芽米 もち米 パン ジャガイモ ごま油 片栗粉	豚肉 油揚げ 高野豆腐 ツナ 味噌 豆乳マヨ	筍 玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン コーン パセリ いんげん キャベツ 果物
20	土	野菜バー	ふりかけ御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 果物	おせんべい みかんジュース	胚芽米 米油	鶏肉 鮭 豆腐 味噌	キャベツ きゅうり 玉ねぎ わかめ コーン 果物
22	月	クラッカー	御飯 わかめスープ ヤンニョムチキン もやし中華和え 果物	ココアドーナツ	胚芽米 ごま油 米油 小麦粉 片栗粉	鶏肉 ココア はちみつ	かぶ 人参 きゅうり もやし わかめ 果物
23	火	ビスケット	わかめ御飯 味噌汁 松風焼き ほうれん草の練りごま和え 果物	フルーツ寒天 おせんべい	胚芽米 パン粉 ごま 練りごま	鶏肉 味噌 油揚げ 豆乳	大根 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン 寒天 果物
24	水	おせんべい	チャーシュー炒飯 中華風コーンスープ 切干大根のサラダ 果物	さつま芋の重ね煮	胚芽米 ごま油 さつま芋	焼豚 ハム	椎茸 大根 人参 三つ葉 きゅうり コーン 玉ねぎ きくらげ 筍 果物
25	木	野菜バー	スパゲッティミートソース フライドスイートポテト 果物 スナッフえんどうとブロッコリーのサラダ	黒ごまおはぎ	胚芽米 もち米 さつま芋 米油 スパゲティ ごま	豚肉 ツナ	人参 スナッフえんどう ブロッコリー きゅうり コーン セロリ トマト 玉ねぎ ピーマン 果物
26	金	クラッカー	ごま御飯 味噌汁 銀だらの西京焼き 厚揚げの煮物 果物	きなこクリームサンド	胚芽米 ごま パン ジャガイモ	銀だら 味噌 厚揚げ 帆立 きなこ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 いんげん 果物
27	土	 ☆ 親子プレイデー ☆ 					
30	火	ビスケット	御飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き 甘酢和え 果物	 春人参の甘食風ケーキ	胚芽米 片栗粉 小麦粉 米油	豚肉 味噌 はちみつ 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり ピーマン 果物

*材料などの都合により、献立が変更になる場合があります。
 変更があった場合、給食の展示スペースにてお知らせさせていただきます。
 *パンは卵・乳不使用のものを提供しています。 *3時のおやつも基本的には手作りをしています。 () 内は乳児にのみ付きます。

《 ひよこ・りす組 完了食 》

- 1日(月) 塩焼きそば → おにぎり
- 9日(火) ウィンナーソテー → 鶏肉の照り焼き
- 10日(水) 味噌ラーメン → 味噌煮込みうどん
- 17日(水) あじフライ → 白身魚のフライ
- 18日(木) 温めん(冷麦) → 煮込みうどん
- ちくわのカレー揚げ → 鶏肉のカレー揚げ

入園・進級おめでとうございます！

新年度を迎え、新しく明德保育園に入園したお友達、
一つ大きくなったお友達、おめでとうございます。

8日には、
お祝いランチを提供します。

今年度も、原材料には十分に注意し、
手作りの温かい給食、おやつを
提供していきたいと思ひます。
給食室一同



8日 お祝いランチ

進級のお祝いとして、お赤飯に
見立てた赤米御飯を提供します。
子どもたちの大好きな唐揚げや、おやつも
フレッシュないちごを使ったスコーンにしました！

19日 春の献立

生の筍をはじめ、今が旬の新玉ねぎ・新ごぼう、春キャベツなど甘くて柔らかい野菜をたっぷり使った献立を提供します！今しか食べられない旬の味覚を味わいたいたいと思ひます。





日付	後期		中期		初期
	午前食	おやつ	午前食	午後食	午前食
1 (月)					
2 (火)					
3 (水)					
4 (木)					
5 (金)					
6 (土)					
8 (月)					
9 (火)	軟飯 味噌汁 白身魚の煮物 かぶの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 かぶの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぶマッシュ 白身魚マッシュ ミルク
10 (水)	味噌煮込みうどん ささみの煮物 かぼちゃの煮物 果物 ミルク		味噌煮込みうどん ささみの煮物 かぼちゃの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぼちゃマッシュ 豆腐マッシュ ミルク
11 (木)	軟飯 味噌汁 ささみの煮物 さつまいの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 ささみの煮物 さつまいの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ 人参マッシュ 豆腐マッシュ ミルク
12 (金)	軟飯 すまし汁 白身魚の味噌煮 大根の煮物 果物 ミルク		おかゆ すまし汁 白身魚の味噌煮 大根の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ 大根マッシュ 白身魚マッシュ ミルク
13 (土)	軟飯 味噌汁 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぼちゃマッシュ 豆腐マッシュ ミルク
15 (月)	全粒ロール 野菜スープ ささみの煮物 かぶの煮物 果物 ミルク		おかゆ 野菜スープ ささみの煮物 かぶの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぶマッシュ 豆腐マッシュ ミルク

日付	後期		中期		初期
	午前食	おやつ	午前食	午後食	午前食
16 (火)	軟飯 すまし汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物 果物 ミルク		おかゆ すまし汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ じゃが芋マッシュ 豆腐マッシュ ミルク
17 (水)	軟飯 味噌汁 白身魚の煮物 大根の煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 大根の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ 大根マッシュ 白身魚マッシュ ミルク
18 (木)	煮込みうどん ささみの煮物 かぼちゃの煮物 果物 ミルク		煮込みうどん ささみの煮物 かぼちゃの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぼちゃマッシュ 豆腐マッシュ ミルク
19 (金)	軟飯 味噌汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ じゃが芋マッシュ 豆腐マッシュ ミルク
20 (土)	軟飯 味噌汁 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぼちゃマッシュ 豆腐マッシュ ミルク
22 (月)	軟飯 味噌汁 白身魚の煮物 かぶの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 かぶの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぶマッシュ 白身魚マッシュ ミルク
23 (火)	軟飯 味噌汁 ささみの煮物 大根の煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 ささみの煮物 大根の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ 大根マッシュ 豆腐マッシュ ミルク
24 (水)	軟飯 味噌汁 ささみの煮物 さつまい芋の煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 ささみの煮物 さつまい芋の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ 人参マッシュ 豆腐マッシュ ミルク
25 (木)	軟飯 味噌汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ じゃが芋マッシュ 豆腐マッシュ ミルク
26 (金)	軟飯 味噌汁 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 白身魚の煮物 かぼちゃの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぼちゃマッシュ 白身魚マッシュ ミルク
27 (土)	☆ 親子プレイデイ ☆				
30 (月)	軟飯 味噌汁 ささみの煮物 かぶの煮物 果物 ミルク		おかゆ 味噌汁 ささみの煮物 かぶの煮物 ミルク		つぶしがゆ 野菜スープ かぶマッシュ 豆腐マッシュ ミルク