

給食だより

2024年4月
あけほのこども園

～楽しく食事をしよう～

新しい生活がスタートしました。楽しい園生活が送れるきっかけとなるよう、給食では慣れ親しんだメニューを多く取り入れています。今年度も、日々成長していく子どもたちを食の面からサポートしていきたいと思っています。

また、園では、先生やお友達と楽しい雰囲気の中で食事ができるようにしています。「食べることって楽しい」と思ってもらえるように配慮しながら提供していきたいと思ひます。

☆ひよこ・りす・うさぎ組 **完全給食**
☆こあら・ばんだ・そう組 **副食給食**
↳ご飯は家庭からの持参となります
★スプーンや箸の持参は不要です。給食室で洗淨・殺菌したスプーンや箸を使用します。



4月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	たらまヨ焼き きんぴらごぼう 小松菜なめたけ和え	お菓子 ココア蒸しパン
2	火	しょうが焼き おから炒め フロッキーおかか和え	お菓子 さつまいもクッキー
3	水	骨ごとサンマ煮 だし巻き卵 ほうれん草ごま和え フルーツ	フルーチェ お菓子
4	木	トマトとひき肉カレー エビフライ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
5	金	肉豆腐 スパゲティサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子 ツナマヨコーンパン
6	土	さつまい 白身魚フライ もやしツナ和え おかかふりかけ	ヨーグルト お菓子
7	日	休日	
8	月	豚汁 ナゲット キャベツサラダ フルーツ	お菓子 お菓子
9	火	ほっけみりん焼き 厚揚げとほろ煮 小松菜サラダ フルーツ	お菓子 メロンパン風スコーン
10	水	かつ煮 もやしたろこ炒め つけ野菜	お菓子 フルーツポンチ
11	木	焼き鮭 ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
12	金	アスパラ肉巻き 子ねえ フロッキーサラダ	お菓子 シュガートースト
13	土	すきやき風煮 ギョーザ もやしとさしみとえ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト お菓子
14	日	休日	
15	月	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	フルーチェ お菓子
16	火	ほうれん草バーグ 和風ひとロスパ フロッキーサラダ	ヨーグルト お菓子
17	水	赤魚と焼き もやしひき肉炒め ポテトサラダ フルーツ	お菓子 黒ごま豆腐ドーナツ
18	木	せんべい汁 肉しゅうまい ごぼうサラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト お菓子
19	金	唐揚げ ひと口焼きそば ほうれん草なめたけ和え	お菓子 グリームサンドイッチ
20	土	肉団子スーフ 野菜コロッケ もやし和え物 フルーツ	ヨーグルト お菓子
21	日	休日	
22	月	マーボー豆腐 小松菜とさしみとえ つけ野菜	お菓子 ココアプリン
23	火	キャベツしゅうまい ひじき煮 フロッキーおかか和え	お菓子 カップケーキ
24	水	ポークカレー アジフライ 中華春雨サラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
25	木	いも汁 春巻き マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
26	金	お誕生会 たけのご飯 鶏塩焼き ほうれん草かぼちゃ和え フルーツ	… 三色ゼリー
27	土	親子煮 エビしゅうまい もやし中華和え フルーツ	ヨーグルト お菓子
28	日	休日	
29	月	祝日・昭和の日	
30	火	たらみと焼き かぼちゃ煮 小松菜ごま和え	お菓子 のり塩ポテト

《子どもたちの健康を支える給食》

☆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

☆安全に配慮した給食

1. 食中毒予防

入荷日時記録
温度確認記録
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
加熱の徹底(殺菌)

2. 誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、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、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。

作る例
食べる例
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・気持ちを切り替える・正しい姿勢・水分をとりながら食べる

～3月行事食ご紹介～

菱餅風むしぼん



ひなまつりごはん



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。