



もりのキッチンだより

2023. 4



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、ワクワク・ドキドキの新年度が始まりました。新しい生活に緊張と不安でいっぱいだと思いますが、しっかり朝食を食べて元気に登園しましょう。食は心の糧といえます。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、心落ちつく時間になるよう願っています。また、日々の給食を通して、食事の大切さや食べることの楽しさを子ども達に伝えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひ致します。

朝ごはんを食べて登園しましょう



朝ごはんは、一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

☆保育園の給食・食育について☆

- ✿自園調理の完全給食を実施しています。おやつも毎日手作りです。
- ✿食べ物の持ち味を活かしたうす味です。
- ✿旬の食材を取り入れた季節感ある献立を心掛けています。
- ✿安全を考慮して果物以外は加熱し提供しています。
- ✿食物アレルギーをもっている子どもには、代替食を作っています。
- ✿郷土料理や行事食など「食育」として、子ども達に伝えていきます。



旬の食材を大切にします

より美味しい給食を作るため、園の畑で収穫した新鮮な野菜や地域の方から提供して頂いた旬の野菜や果物をたくさん取り入れています。旬の物ほど味も良く、必要な栄養素をたっぷりと含んでいます。調理法に工夫をこらしていきます。

楽しいおいしい食事の時間に

園の給食は、野菜料理が多く家庭では食べることのない味や苦手な食べ物もです。色々な食の経験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食の大切さ、楽しさが感じられるようになってほしいと思ひます。また、ほいく日和にて【本日の献立】を載せています。食事は貴重な親子時間。「今日は何がおいしかった？」など、親子の会話で食べる事の楽しさを伝えてあげましょう。

献立表

2023/04月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
03	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	親子丼,じゃがベーコン,花野菜のサラダ	ミルク,バナナケーキ
04	火	麦茶,アスパラガス	御飯,松風焼き,春きゃべつのお浸し,きぬさやの卵和え	ミルク,クッキー
05	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,三色サラダ	ミルク,蒸しケーキ
06	木	麦茶,ビスケット	わかめ御飯,ウインナーと野菜のソテー,青菜の卵和え,かき菜の煮浸し	ミルク,シュガーパン
07	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ちくわ磯辺揚げ,きぬさやのてんぷら,ポテトサラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,ホットケーキ
10	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス,コールスローサラダ,きぬさや炒め	ミルク,レモンケーキ
11	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ハンバーグ,キャベツの甘酢炒め,ひじき煮	ミルク,マカロニきな粉
12	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のマーメレード焼き,ちくわ煮,小松菜のおかか和え	ミルク,お焼き
13	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のから揚げ,もやしとニラの和え物,オムレツ	ミルク,ジャムパン
14	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,もやしのナムル,粉ふき芋	ブルーチェー
17	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	ハヤシライス,マカロニサラダ,春きゃべつのお浸し	ミルク,かぼちゃのケーキ
18	火	麦茶,アスパラガス	御飯,おからのつくね煮,キャベツのごま酢あえ,厚焼き玉子	ミルク,クッキー
19	水	麦茶,たべっこどうぶつ	焼きそば,三色なます,ちくわ煮	ミルク,黒糖蒸しパン
20	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏かつ,千切りキャベツ,切干大根のサラダ,根菜とひき肉のオイスター炒め	ミルク,バターラスク
21	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,白和え,ボイルブロッコリー	ミルク,コーンフレーク
24	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,回鍋肉,ウインナーボイル,もやしの彩り和え	ミルク,いちごケーキ
25	火	麦茶,アスパラガス	マーボー丼,ほうれん草のナムル,厚焼き卵	ミルク,お焼き
26	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,サラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,スノーボールクッキー
27	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの煮付け,ひじき煮,ポテトサラダ	ミルク,シュガーパン
28	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,肉団子のケチャップ煮,かみかみサラダ,ボイルブロッコリー	ミルク,チーズ入り蒸しパン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	540	21.9	16.8	259	2.2	183	0.32	0.47	29	4.8	1.8
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	94	95	105	100	88	86	103	131	132	133	113
3才未満児	469	18.6	14.5	247	1.7	138	0.26	0.42	21	3.8	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	102	101	113	117	74	74	104	156	105	119	93