

4月献立表

摩耶保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄養価
		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	調味料	午後のおやつ	
01 (火)	ビビンバ丼 豆腐スープ バナナ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、黒ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク、冷凍玉子そばろ、鶏ひき肉	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、みずな、えのきたけ、ねぎ	醤油ラーメンスープ(コージェツ)、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 芋ケーキ ミルク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 277 mg
02 (水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ミロ、すりごま、黒ごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みずな、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	ヨーグルト 黒ごまボール ミロミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 334 mg
03 (木)	食パン かじきのケチャップ煮 中華風サラダ コンソメスープ	食パン、砂糖、油、いりごま、ごま油、赤ちゃんせんべい	めかじき どん粉付、スキムミルク	バナナ、かぼちゃ、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、みずな、こまつな、みかん缶、バイン缶、もも缶、コーン(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、酢、コンソメ	豆乳 ヨーグルト和え 赤ちゃんせんべい	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 151 mg
04 (金)	御飯 松風焼き ひじきの煮物 若竹汁	米、バター、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、いりごま、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、だいず水煮、豚ひき肉、油揚げ、調製豆乳、ひじき、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース お麩ラスク ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 263 mg
07 (月)	御飯 さんまみぞれ煮 青菜の納豆和え えのき汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	豆乳、さんまみぞれ煮、スキムミルク、挽きわり納豆、きな粉、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みずな、しめじ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、食塩	野菜ジュース 豆乳もち ミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 337 mg
08 (火)	中華どんぶり 春雨スープ りんご	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、バター、黒砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、スキムミルク、調製豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、はくさい、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー	豆乳 抹茶スコーン 黒糖ミルク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 252 mg
09 (水)	キーマカレー コンソメスープ	米、小麦粉、砂糖、バター、油	豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク、豚肉(ばら)、だいず水煮	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、こまつな、しめじ、コーン(冷凍)、ピーマン、レモン果汁	キッズカレールー甘口、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、ベーキングパウダー	ヨーグルト マドレーヌ ミルク	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 238 mg
10 (木)	御飯 揚げ豆腐の和風あんかけ みそ汁	米、スパゲティー、じゃがいも、片栗粉、油、バター、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉こま、ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、まいたけ、しめじ、板こんにゃく、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、コンソメ	豆乳 きのこスパゲティー 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 231 mg
11 (金)	御飯 ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨドレ	鶏もも肉、スキムミルク、豚肉こま、ツナ水煮缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、とうもろこし(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、ベーキングパウダー	豆乳 ヨーグルトクッキー ミルク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 215 mg
14 (月)	御飯 メンチカツ 水菜のごまあえ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、さつまいも(皮付)、パン粉、油、砂糖、すりごま	木綿豆腐、スキムミルク、豚ひき肉、凍結液卵	キャベツ、にんじん、みずな、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 黒糖蒸しまんじゅう 抹茶ミルク	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 295 mg
15 (火)	親子うどん 魚の磯辺揚げ	ゆでうどん、米、もち米、油、小麦粉、砂糖、いりごま、片栗粉	牛乳、さけ、凍結液卵、鶏ももこま、油揚げ、かまぼこ、カットわかめ、あおのり	はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	うどんつゆ、みりん、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 五平餅 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 199 mg
16 (水)	たけのこご飯 擬製豆腐 みそ汁(切干大根)	米、砂糖、小麦粉、もち米、油	凍結液卵、絹厚揚げ四角、スキムミルク、調製豆乳、鶏ひき肉、豚肉こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、みずな、しめじ、かぼちゃペースト、えのきたけ、ほうれんそう、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	豆乳 かぼちゃのケーキ ミルク	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 261 mg
17 (木)	御飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	米、食パン、砂糖、マヨドレ、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、おから、ウインナー、きな粉	野菜ジュース、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ	調整豆乳 きなこクリームサンド 野菜ジュース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 129 mg
18 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	米、さつまいも、砂糖、マカロニ、マヨドレ、バター、油	豚肉こま、スキムミルク、凍結液卵、ツナ水煮缶、大豆の華(フレーク 繊維)	たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 スイートポテト ミルク	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 227 mg
21 (月)	御飯 厚揚げグラタン ほうれん草のしらす和え わかめスープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	絹厚揚げ四角、牛乳、スキムミルク、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、ピザ用チーズ、しらす干し、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト ホットケーキ(にんじん) ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 295 mg
22 (火)	オムライス きのこスープ りんご	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、カルシウムせんべいあつさり塩味、油	あずき(乾)、金糸たまご、鶏むね肉(皮付き)、ショルダーベーコン	りんご、たまねぎ、にんじん、みずな、しめじ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ	野菜ジュース 汁粉 カルシウムせんべい	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.2 g

4月献立表

摩耶保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄養価
		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	調味料	午後のおやつ	
23 (水)	御飯 チンジャオロース もやしと人参のナムル ビーフン汁	米、上新粉、砂糖、 ビーフン、油、いり ごま、片栗粉、ごま 油	豚肉(肩ロース)、タ ニタ調整豆乳、ス キムミルク、豚肉こ ま	たまねぎ、もやし、にん じん、たけのこ(水 煮)、こまつな、ピーマ ン、えのきたけ、いちご ジャム、しょうが、にん にく	しょうゆ、醤油 ラーメンスープ (コーゲツ)、バー キングパウダー	豆乳 米粉いちごケーキ ミルク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 240 mg
24 (木)	さんまの蒲焼丼 キャベツの昆布和え 納豆汁	米、食パン、じゃが いも、片栗粉、油、 砂糖、いりごま	牛乳、さんま、小粒 納豆、ベーコン、ピ ザ用チーズ、油揚 げ、塩こんぶ	はくさい、キャベツ、こ まつな、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、えのき たけ、ピーマン、しょう が、こんぶ(だし用)	ケチャップ、米み そ(甘みそ)、しょ うゆ、かつおだし パック、みりん	豆乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.1 g カルシウム 263 mg
25 (金)	グリーンピース御飯 じゃが芋の甘辛炒め 磯和え なめこ汁	じゃがいも、米、ミ レービスケット、片栗 粉、油、砂糖	まめびよ、木綿豆 腐、ポークウィン ナー、油揚げ、あ おのり	たまねぎ、ほうれんそ う、はくさい、にんじ ん、なめこ水煮、こま つな、グリーンピース、こ んぶ(だし用)	米みそ(甘み そ)、しょうゆ、か つおだしパック、 酢	ヨーグルト ミレービスケット まめびよ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 235 mg
28 (月)	とりご飯 キャベツサラダ 豚汁	米、マカロニ、さつ まいも、もち米、砂 糖、油	鶏むね肉(皮付 き)、木綿豆腐、ス キムミルク、豚肉(ば ら)、ツナ水煮缶、き な粉	キャベツ、にんじん、だい こん、みずな、板こんにやく、 どうもろこし(冷凍)、きゅう り、ごぼう、ねぎ、グリーンピ ース(冷凍)、こんぶ(だし用)	笑顔でランチ ドレッ シング(減塩和風)、 米みそ(甘みそ)、 しょうゆ、かつおだし パック、みりん	野菜ジュース マカロニきな粉 ミルク	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 8.6 g カルシウム 251 mg
30 (水)	凍り豆腐のそぼろ丼 みそ汁	米、食パン、じゃが いも、砂糖、パ ター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 凍結液卵、スキム ミルク、豚肉(ばら)、 凍り豆腐	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、こま つな、しめじ、こん ぶ(だし用)	米みそ(甘み そ)、しょうゆ、み りん、かつおだし パック、食塩	豆乳 フレンチトースト ミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 274 mg

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい！」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。



・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。



★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。



★おいしい！と感ずるために

1・「食べるきっかけ」を大切に

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

2・「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、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。

3・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十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。



4・五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。





適切な温度・湿度

光・明るさ



清潔な環境

落ち着ける雰囲気



様々な食感を楽しむ



手づかみで、
食材の感触を直接感じる