

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 土	昼食	ビビンバ 豆腐スープ 清見オレンジ	米、ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉 絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ オレンジ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
15	午後おやつ	カニパン・麦茶 アンパンマンせんべい(乳児)	小麦粉、マーガリン、砂糖 米、砂糖、油	脱脂粉乳		しょうゆ
3 月	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのソテー 味噌汁 いちご	米 油	鶏もも肉 油揚げ	マーマレード ブロッコリー だいこん、こまつな、ねぎ、生わかめ いちご	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
17	午後おやつ	スイートポテト・牛乳	さつまいも、砂糖	生クリーム、バター、牛乳		
04 火	昼食	ご飯 魚のレモン風味 小松菜とコーンの和え物 味噌汁 清見オレンジ	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖 じゃがいも	かじき 豆みそ	レモン果汁 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶 ねぎ、こまつな、生わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁
18	午後おやつ	焼きうどん・麦茶	干しうどん、油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおのり	中濃ソース
05 水	昼食	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ りんご	米 片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	ねぎ、にら キャベツ、こまつな、ねぎ、生わかめ	しょうゆ しょうゆ、食塩、こしょう りんご
19	午後おやつ	きな粉トースト・牛乳	食パン、砂糖	きな粉、バター・牛乳		
6 木	昼食	カレーライス 和風サラダ いちご	米、じゃがいも、小麦粉 砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、バター ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ
20	午後おやつ	オレンジマフィン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	バター 牛乳	オレンジ濃縮果汁、マーマレード	
07 金	昼食	三色丼 わかめスープ 清見オレンジ	米、砂糖、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	ほうれんそう、コーン缶 にんじん、ねぎ、生わかめ、万能ねぎ オレンジ	しょうゆ しょうゆ、食塩
21	午後おやつ	市販ゼリー 源氏パイ(乳児) こっぶっこ(幼児) 牛乳	砂糖、はちみつ 小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳	(りんご、ぶどう、オレンジジュース)、粉かんでん	
08 土	昼食	ケチャップライス 野菜スープ 清見オレンジ	米、油	鶏もも肉、無塩バター ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ オレンジ	ケチャップ、食塩 しょうゆ、食塩
22	午後おやつ	ヨーグルト(牧場の朝)いちご味 アンパンマンせんべい・麦茶	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)	いちご	しょうゆ
10 月	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの酢のあえ 味噌汁 りんご	米 油、片栗粉 砂糖、ごま	鶏もも肉 絹ごし豆腐、豆みそ	キャベツ、もやし、にんじん、生わかめ たまねぎ、ほうれんそう りんご	しょうゆ 酢 かつおだし汁
24	午後おやつ	チーズケーキ 牛乳	砂糖、小麦粉	クリームチーズ、生クリーム 牛乳	レモン果汁	
11 火	昼食	五目ご飯(11日)・苜ごはん(25日) さわらの照り焼き 梅ドレッシング和え 味噌汁 清見オレンジ	米、砂糖 砂糖 油、砂糖	油揚げ さわら 絹ごし豆腐、豆みそ	たけのこ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン缶、うめ干し もやし、ほうれんそう、生わかめ オレンジ	しょうゆ、しいたけだし汁、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ かつおだし汁
25	午後おやつ	スティックパイ・牛乳	グラニュー糖	パイシート(乳含む)牛乳		
12 水	昼食	食パン ポークチャップ チキンスープ 夏みかん	食パン 油、砂糖	豚肉(肩)、無塩バター 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぶ、にんじん、えのきたけ、こまつな なつみかん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
26	午後おやつ	鮭とチーズのおにぎり・麦茶	米、ごま	さけ(塩)、チーズ		
13 木	昼食	ご飯 ドライカレー コールスローサラダ いちご	米 小麦粉、油 油、砂糖	豚ひき肉、無塩バター ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり いちご	カレー粉、食塩 酢、食塩、こしょう
27	午後おやつ	ヨーグルト(牧場の朝) ブリッツ(幼児)・麦茶 アンパンマンせんべい(乳児)	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)		しょうゆ
14 金	昼食	ラーメン きゅうりの華風サラダ りんご	生中華めん 砂糖、ごま油	鶏もも肉、豚肉 ハム	もやし、こまつな、生わかめ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん りんご	しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
28	午後おやつ	クッキー・牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳		

乳児は午前間食に(ハイハイン・ハイハイン野菜・きなこせんべい・麦茶)を提供しています

★4月11日の五目ごはんは非常食を使用します

今月の平均栄養供給与量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
幼児	553Kcal	21.5g	17.4g	184mg	2.1mg	186ug	0.35mg	0.36mg	35mg	1.7g
乳児	442Kcal	17.2g	13.9g	147mg	1.7mg	148ug	0.28mg	0.28mg	28mg	1.4g

2023年 4月 1歳～1歳半頃

日付	献立名	材料名
01土 15	ビビンバ 豆腐スープ 清見オレンジ カニパン(市販) ハイハイ野菜 麦茶	米/豚ひき肉/酒/砂糖/ねぎ/油/にんじん/もやし/食塩/ごま油/ほうれんそう/しょうゆ/ごま油/ごま/えのき/豆腐/こまつな/にんじん/ねぎ/コンソメ/食塩/清見オレンジ/小麦粉/砂糖/脱脂粉乳/マーガリン/
03月 17	ご飯 鶏と野菜の煮物 味噌汁 いちご スイートポテト 牛乳	米/鶏もも肉/ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/だいいこん/ほうれんそう/かつおだし/味噌/いちご/さつまいも/砂糖/バター/牛乳/牛乳/
04火 18	ご飯 魚のてりやき 小松菜とコーンの和え物 味噌汁 清見オレンジ 煮込みうどん 麦茶	米/たい/油/こまつな/にんじん/コーン缶/しょうゆ/砂糖/じゃがいも/ねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/みそ/清見オレンジ/うどん/はくさい/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/麦茶
05水 19	ご飯 豆腐煮 わかめスープ りんご きな粉トースト 牛乳	米/豆腐/豚ひき肉/にんじん/はくさい/たまねぎ/みそ/片栗粉/コンソメ/しょうゆ/生わかめ/キャベツ/ねぎ/こまつな/コンソメ/りんご/食パン/きな粉/砂糖/バター/牛乳/
06木 20	ポトフ 和風サラダ いちご マフィン 牛乳	米/鶏もも肉/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/コンソメ/キャベツ/きゅうり/にんじん/酢/砂糖/しょうゆ/油/いちご/小麦粉/ベーキングパウダー/バター/砂糖/牛乳/
07金 21	三色丼 わかめスープ 清見オレンジ かぼちゃのおやき 牛乳	米/鶏ひき肉/酒/砂糖/油/コーン缶/ほうれんそう/しょうゆ/生わかめ/豆腐/にんじん/ねぎ/コンソメ/しょうゆ/食塩/万能ねぎ/清見オレンジ/かぼちゃ/片栗粉/バター/牛乳/
08土 22	ケチャップライス 豆腐スープ 清見オレンジ ヨーグルト(牧場の朝) ハイハイ野菜・麦茶	米/鶏もも肉/たまねぎ/にんじん/ピーマン/油/ケチャップ/食塩/バター/豆腐/ねぎ/えのき/コンソメ/しょうゆ/清見オレンジ/ヨーグルト/ハイハイ野菜
10月 24	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの酢の物 味噌汁 りんご チーズケーキ 牛乳	米/鶏もも肉/しょうゆ/片栗粉/油/キャベツ/もやし/生わかめ/にんじん/しょうゆ/酢/豆腐/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/みそ/りんご/クリームチーズ/小麦粉/砂糖/生クリーム/レモン果汁/牛乳/
11火 25	ご飯 鯛の照り焼き ドレッシング和え 味噌汁 清見オレンジ スティックパイ 牛乳	米/たい/しょうゆ/キャベツ/にんじん/コーン缶/油/酢/砂糖/しょうゆ/もやし/豆腐/生わかめ/ほうれんそう/かつおだし汁/みそ/清見オレンジ/パイシート/グラニュー糖/牛乳/牛乳/
12水 26	食パン 豚のケチャップ煮 かぶのスープ 夏みかん しょうゆおにぎり 麦茶	食パン/豚肉/じゃがいも/たまねぎ/油/ケチャップ/バター/かぶ/にんじん/こまつな/えのき/コンソメ/なつみかん/米/しょうゆ/麦茶
13木 27	ご飯 そぼろ煮 スープ いちご さつまいものおやき 牛乳	米/鶏ひき肉/たまねぎ/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/だいいこん/キャベツ/はくさい/かつおだし汁/しょうゆ/いちご/さつまいも/片栗粉/バター/牛乳/
14金 28	ご飯 鯛の野菜あんかけ 味噌汁 りんご クッキー 牛乳	たい/たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/はくさい/片栗粉/水/さつまいも/たまねぎ/こまつな/かつおだし汁/みそ/りんご/小麦粉/バター/砂糖/牛乳/

2023年 4月 9ヶ月～11ヶ月頃

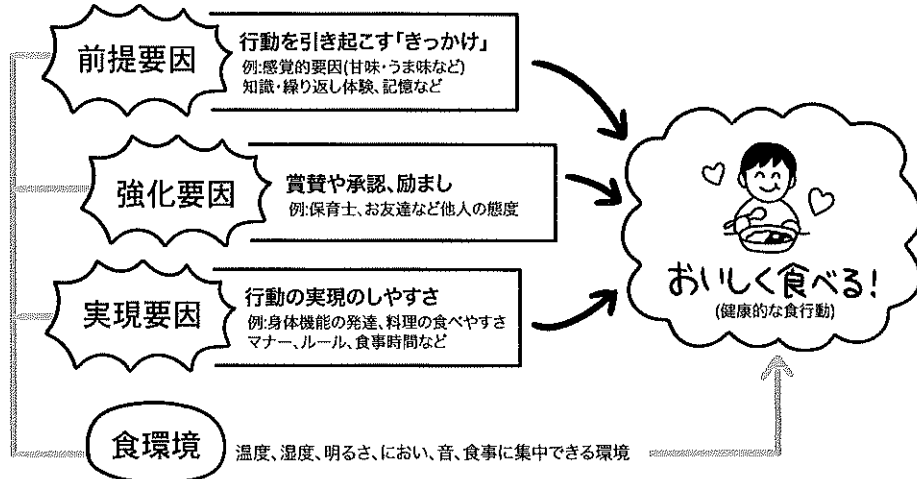
日付	献立名	材料名
01土 15	野菜粥 スープ ハイハイ 野菜 ミルク	米/豆腐/にんじん/ほうれんそう/たまねぎ/だいこん/しょうゆ/かぼちゃ/こまつな/にんじん
03月 17	軟飯 肉団子の野菜煮 味噌汁 スイートポテト ミルク	米/鶏ひき肉/片栗粉/たまねぎ/ブロッコリー/にんじん/しょうゆ/だいこん/ほうれんそう/かつおだし/味噌/さつまいも/砂糖/バター
04火 18	軟飯 鯛のくず煮 味噌汁 くたくたうどん ミルク	米/たい/こまつな/キャベツ/にんじん/しょうゆ/片栗粉/じゃがいも/ねぎ/ほうれんそう/みそ/うどん/はくさい/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/
05水 19	軟飯 豆腐煮 スープ き な粉トースト ミルク	米/豆腐/鶏ひき肉/はくさい/にんじん/たまねぎ/みそ/片栗粉/キャベツ/こまつな/しょうゆ/かつおだし汁/食パン/きな粉/砂糖/バター/
06木 20	軟飯 ポトフ おひたし マフィン ミルク	米/鶏もも肉/たまねぎ/じゃがいも/しょうゆ/キャベツ/だいこん/にんじん/小麦粉/ベーキングパウダー/バター/砂糖/
07金 21	軟飯 和風ハンバーグ ク ラッセ スープ かぼちゃの 茶巾 ミルク	米/鶏ひき肉/たまねぎ/油/しょうゆ/にんじん/砂糖/バター/豆腐/にんじん/こまつな/かつおだし汁/しょうゆ/かぼちゃ/
08土 22	野菜粥 かぼちゃスープ ハイハイ野菜 ミルク	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/だいこん/しょうゆ/キャベツ/かぼちゃ/かつおだし汁
10月 24	軟飯 鶏と野菜煮 味噌汁 チーズクッキー ミルク	米/鶏もも肉/キャベツ/かぼちゃ/にんじん/しょうゆ/豆腐/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/みそ/クリームチーズ/小麦粉/砂糖/
11火 25	軟飯 鯛ととろとろ煮 味噌汁 シュガートースト ミルク	米/たい/しょうゆ/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/片栗粉/豆腐/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁/豆みそ/食パン/バター/グラニュー糖/
12水 26	食パン 豚のケチャップ煮 かぶのスープ しょうゆお にぎり(軟飯) ミルク	食パン/豚肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/油/ケチャップ/バター/かぶ/にんじん/こまつな/えのき/米/しょうゆ/
13木 27	軟飯 そぼろ煮 スープ さつまいものおやき ミルク	米/鶏ひき肉/たまねぎ/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/だいこん/ほうれんそう/はくさい/かつおだし汁/しょうゆ/さつまいも/片栗粉/バター/
14金 28	軟飯 鯛の野菜あんかけ 味噌汁 クッキー ミルク	たい/たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/はくさい/片栗粉/さつまいも/たまねぎ/こまつな/かつおだし汁/みそ/小麦粉/バター/砂糖/
15土	野菜粥 スープ ハイハイ 野菜 ミルク	米/豆腐/にんじん/ほうれんそう/たまねぎ/だいこん/しょうゆ/かぼちゃ/こまつな

給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

保育園では、行動に影響を与える「3つの要因(前提要因・強化要因・実現要因)」に配慮し、積極的に働きかけることで「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。



★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切にする

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

1・繰り返しの体験を増やす

社会心理学者のロバート・ザイアンスは、繰り返して刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことを実験で示しました。は、まさに「見れば見るほど好きになる」「食べれば食べるほど好きになる」ということです。では「見る・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食べられる嗜好の獲得をめざしています。

2・慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。保育園では、昆布が入った出汁を使って、おいしく食べられるように工夫しています。



★【実現要因】食べやすさへの配慮



1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。また、酸味については、「果物の酸味」なども利用して、無理なく食べ慣れることができるように工夫しています。

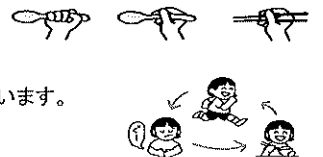


2・子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

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、腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

3・子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用の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。



4・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、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、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。

★食環境を整える

保育園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。

