



令和6年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	月	牛乳 おかし	ごはん	さわらの西京焼き 大豆の磯煮 豚汁 みかん缶	牛乳 おかし
2	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のピザ焼き フレンチサラダ ポトフ風スープ	麦茶 鮭菜めしおにぎり
3	水	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 カレイのごま味噌焼き 小松菜とカニカマの和え物 さつま汁	牛乳 クロワッサン
4	木	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 春巻き 三色ナムル パナナ	牛乳 じゃこトースト
5	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス チキンナゲット コンソメスープ マスカットゼリー	ヤクルト おかし
6	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
8	月	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 味噌けんちん汁	牛乳 パナナコーンフレーク
9	火	牛乳 おかし	めん	焼きそば シューマイ 卵と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 おかし
10	水	牛乳 おかし	ごはん	お花見三色丼 赤魚の西京漬け焼き 味噌汁 オレンジ	麦茶 フレンズクレープ
11	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ シルバーサラダ 春野菜のクリームシチュー	麦茶 炊き込みおにぎり
12	金	牛乳 おかし	ごはん	たけのご飯 鮭の照り焼き 切干大根のサラダ かきたま味噌汁	牛乳 ツナサンド
13	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
15	月	おかし		♪ お弁当の日 ♪	おかし
16	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 鶏肉のピザ焼き フレンチサラダ ポトフ風スープ	麦茶 鮭菜めしおにぎり
17	水	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 カレイのごま味噌焼き 小松菜とカニカマの和え物 さつま汁	牛乳 クロワッサン
18	木	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 春巻き 三色ナムル パナナ	牛乳 じゃこトースト
19	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス チキンナゲット コンソメスープ マスカットゼリー	麦茶 おかし
20	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
22	月	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 味噌けんちん汁	牛乳 パナナコーンフレーク
23 誕生日会	火	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのごまマヨサラダ ジュリエヌスープ	麦茶 ケーキ
24	水	牛乳 おかし	ごはん	お花見三色丼 赤魚の西京漬け焼き 味噌汁 オレンジ	麦茶 フレンズクレープ
25	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) スペイン風オムレツ シルバーサラダ 春野菜のクリームシチュー	麦茶 炊き込みおにぎり
26	金	牛乳 おかし	ごはん	たけのご飯 鮭の照り焼き 切干大根のサラダ かきたま味噌汁	牛乳 ツナサンド
27	土			♪♪ 保育参観 ♪♪	
29	月			昭和の日	
30	火	牛乳 おかし	ごはん	さわらの西京焼き 大豆の磯煮 豚汁 みかん缶	ジュース おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	548kcal
タンパク質	21.6g
食塩	2.1g





4月

# 給食だより

はなもも保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生...ドキドキワクワクの新年度がスタートします。早く園生活に慣れ、お友達や先生との給食の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう願っています。今年度も皆様に喜んでいただける美味しい給食作りに励みますので、1年間どうぞ宜しくお願い致します。

## はなもも保育園の給食の特徴



### 反復式献立を採用

二週間毎に同じメニューを繰り返すことで、お子様の味覚が慣れて食が進みます。残食も毎日チェックし、より食べやすくなるよう調理法や食材の切り方などを工夫して提供しています。

### 季節感を大切に献立

季節に合わせた行事食の提供はもちろん、旬の食材を使うことで季節の味を知る給食を作ります。毎月の誕生会には子どもたちに人気のあるメニューでお祝いします。

### 愛情をこめた美味しい給食づくり

安心・安全な給食づくりはもちろんのこと、「うわあ〜美味しそう♡食べてみたい♡」と意欲的になれるよう見た目や彩りも工夫します。大切な家族に食べていただく気持ちで、手間を惜しまない丁寧な給食づくりに励みます。



## 安心・安全な給食提供のために

### 離乳食

お子様の成長に合わせて、保護者の方と保育士・栄養士で相談しながら進めていきます。初めて口にする食材は必ずおうちで試していただき、食材チェック表に食べた食材をチェックして提出してください。

### 愛情弁当の日

毎月15日を家庭からの愛情弁当の日としています。(※行事等に変更になる場合あり。6月~9月まではお休み。)

ミニトマトやうずらの卵などの球形な食材は、誤嚥しやすく危険なため給食でも使用していません。お弁当で使用する場合は、丸のままではなく必ず4等分にカットして入れるようお願いいたします。

市販のミニカップゼリーの中には、のどに詰まる危険性がある商品もあります。つまようじやピック類も思わぬ事故につながる危険があるため、使用はお控え下さい。

お子様の安全のため、皆様のご協力を宜しくお願い致します。



## お弁当作りの注意点



調理前には手をしっかり洗いましょう。✦手指に傷がある場合は手袋をすると衛生的です。✦お弁当箱や調理器具も清潔なものを使いましょう。



水分は大敵! 水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気は良く切りましょう。✦ミニトマトのヘタは取ってから良く洗い、水気をよくふき取って下さい。誤嚥防止のため、球型の食材は4つに切ると安心です。



中心部までしっかりと加熱しましょう。✦卵焼きやゆで卵は、半熟ではなく完全に固まるまでしっかりと加熱しましょう。



## 給食レシピ紹介 ジャコトースト



給食だよりでは美味しく簡単な給食レシピを掲載します。ぜひお子様といっしょに作ってみて下さいね。

【材料2人分】食パン2枚(8枚切り) ジャコ(しらすでもOK) 30g マヨネーズ大さじ3 青のり小さじ1

- ①ジャコ(しらす)はフライパンで乾煎いして粗熱をとる。
- ②1にマヨネーズと青のりを混ぜる。
- ③食パンに2を塗ってトースターでこんがり焼く。

おやつで提供している人気メニューです。♪とても簡単なので忙しい朝食時やおうちの方のお酒のおつまみにもぴったりですよ。

ジャコ(しらす)はカルシウムやビタミンDが豊富で、離乳期から取り入れられる万能食材です。しっかり噛むことを意識して食べてみてください。

