



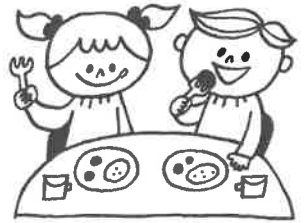
令和6年度 4月 鶴ヶ谷はぐくみ保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます。

期待が膨らむ新年度の始まりです。心新しくおいしい給食作りを目指していきたいと思えます。食は心の糧でもあります。新しい園の生活に慣れますよう、給食の時間が楽しみな時間になったり、ほっとする時間にできたらと思っております。今年度もよろしくお願ひ致します。

### ●保育園の給食について

保育園の食事は、心身の成長や発育だけでなく、嗜好の形成や、正しい食習慣を身につけることを目標としています。そのため、旬の食材や、郷土料理、行事にちなんだ食事を取り入れるようにしています。中には家庭であまり馴染みのない食材や、料理なども出ることがありますがそれも大切な経験のひとつと考えております。主菜には魚や豆腐、豆類などを積極的に取り入れ、和食をベースに洋食のメニューなどを取り入れられたらと思っております。おやつは、お楽しみの意味もありますが、乳幼児期には必要な食事の一つとなります。そのため、おにぎりや焼きそばなど一見食事のようなメニューも登場します。提供する手作りメニューは希望があればレシピも配布していただきましたのでお声がけください。また最近子どもでも生活習慣病の予備軍といわれている人が増えてきています。自分たちがどんな食事をすれば、健康な体が作れるのか、そのお手本となる食事を給食を通して知らせていけたらと思っております。



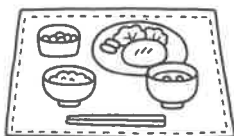
### ●朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切な食事です。「はやね・はやおき・あさごはん」のキャッチフレーズは聞いた事があると思えますが、改めて朝ごはんの大切さが見直されてきているところです。朝ごはんには、心身を睡眠中の休息モードから活動モードへ切り替えるスイッチのような役割もあります。朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇して、血流がよくなるため、体が元気に動き出すほかに、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなる等利点があります。朝は何かと忙しいと思えますので、前日のうちにおかずを取り分けるなど工夫をして親子で朝ごはんを食べ、元気に一日をスタートさせましょう！



### 給食の展示について

毎日の昼食、午後のおやつをホール入り口付近展示ボックス内に展示しています。展示している量は5歳児の分量です。クラス毎量や皿の大きさが異なりますので何か気になることがありましたら、栄養士までお声がけください。



### コップ・おしぼりについて

水分補給に使うコップや、給食の時間に使うおしぼり、エプロンは毎日持ち帰りをし、清潔なものを持ってきてください。





令和6年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

| 日 曜  | 午前おやつ            | 昼食   | 午後おやつ                            |
|------|------------------|--|----------------------------------|
| 01 月 | ソファール元気ヨーグルト     | ★進級式★ ご飯、五目汁、さばの塩焼き、青のり粉ふき芋、オレンジ                 | ミートソーススパゲティ、牛乳                   |
| 02 火 | アップル&キャロットジュース   | ご飯、大根のみそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、さつま芋の甘煮、バナナ                | たいやき、星たべよ、牛乳                     |
| 03 水 | 星たべよ、牛乳          | ご飯、田舎汁、あじの梅味噌焼き、ブロッコリーとコーンのサラダ、清美オレンジ            | ジャムサンドクラッカー、チーズ(以上児)牛乳           |
| 04 木 | クラッカー、牛乳         | カレーライス、きゅうりとささ身の中華サラダ、バナナ                        | きな粉ケーキ、牛乳                        |
| 05 金 | ビスケット、牛乳         | ★入園式★ ご飯、玉ねぎのみそ汁、凝製豆腐、にぎやかおひたし、グレープフルーツ          | さつまいもおにぎり、牛乳                     |
| 06 土 | ウエハース、牛乳         | マーボーツナ丼、わかめスープ、さつま芋の甘煮、バナナ                       | クッキー、せんべい、アップル&キャロットジュース         |
| 07 日 |                  |  |                                  |
| 08 月 | 星たべよ、牛乳          | ご飯、じゃが芋と長ねぎのみそ汁、さわらのごま照り焼き、キャベツの胡麻マヨネーズ和え、清美オレンジ | とうふドーナツ、牛乳                       |
| 09 火 | 白ブドウ&ほうれん草ジュース   | ご飯、キャベツと油揚げのみそ汁、鶏肉のごま風味焼き、かぼちゃのそぼろ煮、バナナ          | チーズマヨトースト、牛乳                     |
| 10 水 | ソファール元気ヨーグルト     | ご飯、コーンスープ、骨太卵焼き、さつまいもの甘煮、グレープフルーツ                | ごまマカロニ、牛乳                        |
| 11 木 | ウエハース、牛乳         | バターロールパン、コーンクリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ           | わかめおにぎり、牛乳                       |
| 12 金 | あんぱんまんソフトせんべい、牛乳 | ご飯、のっぺい汁、あじのパン粉焼き、もやしのゆかり和え、バナナ                  | リングドーナツ、牛乳                       |
| 13 土 | ビスコ、牛乳           | ビビンバ、牛乳、うまっこりー、バナナ                               | せんべい、アップル&キャロットジュース              |
| 14 日 |                  |  |                                  |
| 15 月 | ビスケット、牛乳         | ご飯、野菜のスープ、マカロニオムレツ、キャベツのツナドレッシング、清美オレンジ          | ココアサンド、牛乳                        |
| 16 火 | ジョア(プレーン)        | ご飯、ミネストローネ、クリスピーチキン、たたき胡瓜、バナナ                    | 焼き芋、牛乳                           |
| 17 水 | 星たべよ、牛乳          | ご飯、大根のみそ汁、鮭の南部焼き、ひじきとじゃがいもの炒り煮、オレンジ              | マシュマロバー、牛乳                       |
| 18 木 | ソファール元気ヨーグルト     | ご飯、田舎汁、ふわふわ卵焼き、きのこサラダ、バナナ                        | きな粉マカロニ、牛乳                       |
| 19 金 | クラッカー、牛乳         | マーボー豆腐丼、春雨サラダ、グレープフルーツ                           | バウムクーヘン、牛乳                       |
| 20 土 | りんごジュース          | 全体保護者会カレーマーボー丼、青のり粉ふき芋、バナナ                       | ドーナツ、白ブドウ&ほうれん草ジュース              |
| 21 日 |                  |  |                                  |
| 22 月 | アップル&キャロットジュース   | ご飯、じゃが芋とわかめのみそ汁、厚揚げのそぼろかけ、ひじきの炒り煮、オレンジ           | カレースパゲティ、牛乳                      |
| 23 火 | ソファール元気ヨーグルト     | ご飯、大根のみそ汁、鯖のカレー竜田揚げ、青菜とツナの酢和え、グレープフルーツ           | レーズンポウル、牛乳                       |
| 24 水 | 星たべよ、牛乳          | 焼き肉丼、わかめスープ、オレンジ                                 | お誕生日ケーキ、牛乳                       |
| 25 木 | クラッカー、牛乳         | ご飯、中華スープ、鮭の香のみそ焼き、きゅうりの中華漬け、バナナ                  | カステラ、チーズ(以上児)、牛乳                 |
| 26 金 | あんぱんまんソフトせんべい、牛乳 | ご飯、オニオンスープ、バーベキューチキン、切干大根煮、ソファール元気ヨーグルト          | おかかチーズおにぎり、麦茶                    |
| 27 土 | ウエハース、牛乳         | ハヤシライス、大根のべっこう煮、バナナ                              | バウムクーヘン、せんべい(以上児)、アップル&キャロットジュース |
| 28 日 |                  |  |                                  |
| 29 月 |                  |  |                                  |
| 30 火 | りんごジュース          | こいのぼり子ども会 ご飯、若竹汁、かぶとハンバーグ、きゅうりの中華漬け、バナナ          | かしわ餅(以上児)、こいのぼりスコーン(未満児)、牛乳      |

※献立は都合により変更になることがあります。

## 🌸 今月の献立について 🌸

今月は、こいのぼり子ども会の日にあわせ、給食でもこどもの日メニューを提供します。今年昼食に、かぶとをかたどったハンバーグ、午後のおやつは以上児組へかしわ餅、未満児組はこいのぼりの形のスコーンを作りたいと思います。進級に伴い、給食でもステップアップする事項もあることから、昨年度の献立で食べやすいものを中心に立てました。今年度もよろしく願いいたします。



|       |     | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|-------|-----|------------|---------|------|---------|
| 3歳以上児 | 給与量 | 612        | 24.1    | 19.5 | 1.5     |
|       | 目標量 | 590        | 24.4    | 16.4 | 1.6     |
| 3歳未満児 | 給与量 | 535        | 19.8    | 16.2 | 1.2     |
|       | 目標量 | 500        | 20.5    | 13.8 | 1.5     |