

きゅうしょくだより

2022.04.01

☆ 保育園の給食について ☆



ご入園・ご進級 おめでとうございます



進級・入園したてのおともだち・保護者の皆さまも 新たな気持ちで 過ごす

4月ですね。桜本保育園給食のテーマは『おいしく・楽しく食べる』です。

色んな食育活動をおこない『食』への興味や関心を持てるよう楽しい

給食時間にしていきたいと思えます。

4月・5月は 家庭で 食べなれた味・食べやすいメニューを取り入れていきます。

食事のこと・栄養のこと・レシピのことなど 気になることがあれば いつでも

声をかけてください。

※1年間 よろしくお願ひします※



① 一日を 元気に 楽しく過ごすために 朝ごはんは とても 大切な はたらきをします。

おにぎりや パンなど 必ず 食べて 登園して ください。



② 給食準備のため お休みの 連絡は

9:00までに おねがひします。



みんなで 食べられる メニューを中心に 自園献立 (桜本保育園の献立) で 提供しています。

◆手作りの給食◆

添加物の 多い 食品は できるだけ 使いません。食材の 味を しっかりと 味わえるように うす味を 心がけています。



◆健康なからだづくり◆

成長に 必要な 栄養を バランスよく 取れるように 献立を 立てます。

1日に 必要な 栄養の 40~50%が 取れるようになっています。

◆アレルギー食◆

なるべく みんなが 同じ メニューを 食べられるように しています。

マヨネーズは たまごアレルギーがあるこどもも 一緒に 食べられる ノンエッグマヨネーズを 使っています。

食物アレルギーがある こどもには 代替食を 提供します。

毎月 中旬~下旬に かけて 翌月の 献立を 見ながら 保護者と 栄養士で 献立チェックをして 代替食の 確認を します。

◆行事食◆

季節に あった 行事食・虹色めにゆー (月2~3回) が あります。

虹色めにゆーは メニュー表に 献立内容を 載せません。当日を 楽しみに してくださいね。虹色めにゆーについては 5月号で お知らせします。

◆誤嚥防止◆

丸い食材 (ぶどう・プチトマトなど) は 特別な メニューの 時だけ使います。

1/2~1/4にカットします。

《大きさの目安》 乳児: スプーン1/2サイズの 角切り (1cm程度)

幼児: スプーンサイズの 角切り (2cm程度)

食べづらい時には クラスで カットし 声掛け 見守りを おこなって いきます。

☆4がつ りにゆうしょく めにゆー☆

にち	よっぴ	こっくん期 (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 (中期～7・8か月～)		かみかみ期 (後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期 (完了期～12～18か月～)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1	15	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん こんそめすーぶ じゃがいものかんとりに きざみ ふれんちさだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゅう きなこけーき
2		と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたももにくのうすくずに きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん はっしゅどぼーく きざみ まかろにさだ きざみ	ぎゅうにゅう かすてら ぶるーん
4	18	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ にんじんとたまねぎのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし まぜごはん 4:ぼーくかれー きざみ 18:ちきんかれー きざみ こーるすろーさだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
5	19	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる とりにくのてりやき きざみ きゅうりのちゅうかあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
6	20	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし じゃがいもとにんじんのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる やきざかな(しゃけ) ほぐし ほてとさだ きざみ いよかん	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
7	21	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ いりどうふ にんじんのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200	おかし ごはん こーんすーぶ まーぼーどうふ きざみ ばんさんすう きざみ	ぎゅうにゅう たきこみごはん
8	22	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうすーぶ ふのうすくずに きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし しょくばん とうにゅうこーんすーぶ やきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ ねーぶるおれんじ	のむよーぐると ふかしいも
9	23	と	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのやわらかに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ きゃべつとにんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる ぶたにくのみそまよねーすやき きざみ ごまあえ きざみ	ぎゅうにゅう せんべい おーるれーずん
11	25	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつとにんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし しょくばん みそしる ぶたにくのばじるやき きざみ すばげっていさだ きざみ はっさく	じょあ まふいん
12	26	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる むきがれいのしょうがやき ほぐし きりほしだいこんのもの きざみ いよかん	ぎゅうにゅう ちきんらいす
14	28	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる ちきんそてー きざみ ごまどれっしんぐさだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
16	30	と	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし ひじきのいりに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる さわらのてりやき ほぐし ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
13		すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ きゃべつのこぶしらすあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
27		すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	おかし ごはん みそしる とりにくのたつたあげ きざみ きゃべつのこぶしらすあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり



4がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています</p> <p>めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・べーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています</p> <p>おやつぎゅうにゅうは どうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>				1	2
				<p>ごはん じゃがいものかんとりに ふれんちさらだ こんそめすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん はっしゅどぼーく まかろにさらだ</p>
				<p>ぎゅうにゅう● きなこけーき</p>	<p>ぎゅうにゅう● かすてら● ぶるーん</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん ぼーくかれー こーるすろーさらだ きよみかん</p>	<p>ごはん とりにくのてりやき きゅうりのちゅうかあえ みそしる(きぬどうふ・わかめ) あまなつかん</p>	<p>ごはん やきざかな(しゃけ) ぼてとさらだ みそしる(きゃべつ・こーん) いよかん</p>	<p>ごはん まーぼーどうふ ばんさんすう ちゅうかすーぶ はっさく</p>	<p>しよくぼん●(にゅうぬきばん) やきころっけ ぼいるきゃべつ どうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん ぶたにくのみそまよねーずやき ごまあえ みそしる(じゃがいも・たまねぎ)</p>
<p>ぎゅうにゅう● こくとうむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ</p>	<p>ぎゅうにゅう● おれんじぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう● たきこみごはん</p>	<p>のむよーぐると● ふらいどぼてと</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん しよゆせんべい おーるれーずん</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん ぶたにくのぼじるやき すばげっていさらだ みそしる(だいこん・あぶらあげ) はっさく</p>	<p>ごはん むきがれいのしょうがやき きりほしだいこんのもの みそしる(ほうれんそう・なまあげ) いよかん</p>	<p>ごはん ぶたればーのたつたあげ きゃべつとしおこぶあえ みそしる(たけのこ・こうやどうふ) あまなつかん</p>	<p>ごはん ちきんそてー ごまどれっしんぐさらだ みそしる(さつまいも・ながねぎ) きよみかん</p>	<p>ごはん じゃがいものかんとりに ふれんちさらだ こんそめすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん さわらのてりやき ひじきのにもの みそしる(ふ・こまつな)</p>
<p>じよあ(しろぶどう)● ばななとうにゅうまふいん●●(にゅう・たまごぬき)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ちきんらいす</p>	<p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(にゅうぬきばん)</p>	<p>ぎゅうにゅう● きなこけーき</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん かぶきあげ かりんとう</p>
18	19	20	21	22	23
<p>ごはん ちきんかれー こーるすろーさらだ きよみかん</p>	<p>ごはん とりにくのてりやき きゅうりのちゅうかあえ みそしる(きぬどうふ・わかめ) あまなつかん</p>	<p>ごはん やきざかな(しゃけ) ぼてとさらだ みそしる(きゃべつ・こーん) いよかん</p>	<p>ごはん まーぼーどうふ ばんさんすう ちゅうかすーぶ はっさく</p>	<p>しよくぼん●(にゅうぬきばん) やきころっけ ぼいるきゃべつ どうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん ぶたにくのみそまよねーずやき ごまあえ みそしる(じゃがいも・たまねぎ)</p>
<p>ぎゅうにゅう● こくとうむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ</p>	<p>ぎゅうにゅう● おれんじぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう● たきこみごはん</p>	<p>のむよーぐると● ふらいどぼてと</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん しよゆせんべい おーるれーずん</p>
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん ぶたにくのぼじるやき すばげっていさらだ みそしる(だいこん・あぶらあげ) はっさく</p>	<p>ごはん むきがれいのしょうがやき きりほしだいこんのもの みそしる(ほうれんそう・なまあげ) いよかん</p>	<p>ごはん とりにくのからあげ きゃべつとしおこぶあえ みそしる(たけのこ・こうやどうふ)</p>	<p>ごはん ちきんそてー ごまどれっしんぐさらだ みそしる(さつまいも・ながねぎ)</p>	<p>おやすみ</p>	
<p>じよあ(しろぶどう)● ばななとうにゅうまふいん●●(にゅう・たまごぬき)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ちきんらいす</p>	<p>ぎゅうにゅう● やきおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(にゅうぬきばん)</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん かぶきあげ かりんとう</p>	