



「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

保育所では、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。

菌をつけない



菌をやっつける



菌を増やさない



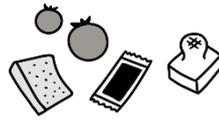
・誤嚥予防

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。

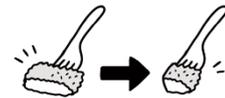
食べ物



一口で食べられる大きさにカット、
又はかじり取りができる形



硬いもの、喉に詰まりやすい
形状のものを避ける



一度に口に入れる量を
少なくするように支援

環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが目に
入らないようにする



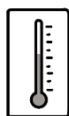
笑わせたり、びっくり
させたりしない



食べ物を口に入れた
まま席を立たない

★安心感を与える「快適な食環境」

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。



適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気

★おいしい！と感ずるために

1 「食べるきっかけ」を大切にす

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

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、給食を作る人と触れ合う事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。

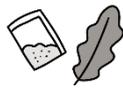
4 五感への配慮

「おいしい！」と感ずってもらうためには、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。

味覚



旬の食材を味わう



出汁のうま味で
美味しく食べる



苦味を減らす



酸味を上手に活用



適切な塩分で
美味しく食べる

視覚



豊かな彩りに着目



形や盛り付けの工夫

聴覚



調理の音に注目
(包丁で切る音等)

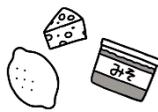


食材を噛む音を
意識してみる

嗅覚



だしの香りで「いつもの
おいしさ」を感じる



香りのよい食材で
食欲を刺激

触覚



様々な食感を楽しむ



手づかみで、食材の
感触を感じる

お願い

クラスに食物アレルギー(卵・乳・小麦など)のお子さんがおられることがあります。アレルギー物質に触れると全身発疹や呼吸困難等のアレルギー反応を起こし、生命に関わることもあります。集団生活をする中で、重篤な食物アレルギー症状が起きるのを避けるため、食べこぼしがついていない衣服に着替えて登所してください。

ご協力をお願いします。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
01 火	ご飯・プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャバツとほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁	米、 ◆食パン さつまいも、三温糖 	▲牛乳 さわら ベーコン(卵・乳無) みそ ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ キャバツ、人参 ほうれん草 ピーマン ねぎ のり	ケチャップ みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 204 mg
02 水	ご飯 鶏肉のBBQソース 千草和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆油揚げ こしあん みそ ▲バター かつおぶし	キャバツ、人参 白菜、水菜 ねぎ、りんご しょうが、レモン汁 わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん ワイン 淡口しょうゆ	ヨーク ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 235 mg
03 木	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ プチゼリー	米 ■マカロニ 三温糖 はるさめ 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐、◆きなこ ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 215 mg
04 金	ご飯 鮭の塩麴焼き キャバツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、玉ねぎ 人参 みかんジュース 水菜、ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ 	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 227 mg
07 月	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャバツ 人参、みかん缶 いちごジャム 水菜、白桃缶 黄桃缶、にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 247 mg
08 火	ご飯 FM星型ハンバーグ ひじきサラダ ABCスープ	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ (卵・乳無) ▲チーズ ベーコン(卵・乳無) ▲バター	キャバツ 玉ねぎ、人参 きゅうり コーン ひじき	ケチャップ 淡口しょうゆ パイオン、酢 パセリ こしょう ソース	おせんべい ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.0 g カルシウム 325 mg
09 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 水菜のサラダ フォー・ぶどうゼリー	米 さつまいも ビーフン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ツナ ▲バター ▲牛乳	キャバツ、人参 小松菜 水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲スイートポテト	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 217 mg
10 木	ご飯 鮭の焼き浸し キャバツとほうれん草のごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■麩(卵・乳無) ■玉麩 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、豚肉 みそ ◆すりごま かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ねぎ、わかめ	ソース 濃口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 焼きそば	エネルギー 475 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 10.9 g カルシウム 207 mg
11 金	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 251 mg
14 月	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 豆腐とあげのみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 ひまわり油 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉、 豆腐、◆きなこ ◆油揚げ、みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 きなこクッキー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 203 mg
15 火	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとみずなのごま和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ツナ、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ、人参 水菜、コーン ねぎ	濃口しょうゆ 食塩 パセリ こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲ツナパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 234 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
16 水	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 227 mg
17 木	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン(卵・乳無) ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参 クリームコーン きゅうり、ピーマン コーン、わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 パイオン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 204 mg
18 金	■▲パン 鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ ももゼリー(P)	■▲ロールパン(卵無) 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり マッシュルーム コーン がなしめじ	パイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 192 mg
21 月	ハヤシライス スパゲティサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■スパゲティ ■押麦 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜、三度豆 レーズン	▲■ハヤシルウ ケチャップ、ワイン ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 206 mg
22 火	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、ほうれん草 ねぎ 切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 223 mg
23 水	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 白玉粉 上新粉 マロニー 三温糖 なたね油	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐 ちくわ(卵・乳無) みそ、◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜、玉ねぎ 人参、もやし えのきたけ ねぎ、水菜 しいたけ、ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 249 mg
24 木	ご飯 さばのみそ煮(乳児・鮭) キャベツとみずなの磯香和え ためき汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児・鮭) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 大根、人参 水菜、ねぎ のり、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲さつまいも蒸しパン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 266 mg
25 金	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ	■▲ロールパン(卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、パイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 222 mg
28 月	ご飯 豚肉のアンダレス ひじきサラダ コーンと豆腐のスープ	米、白玉粉 片栗粉 なたね油 上新粉 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 こしあん ◆すりごま	クリームコーン キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり コーン、ひじき しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ ソース、パイオン ワイン、パセリ 濃口しょうゆ、酢 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 200 mg
30 水	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	米 じゃが芋 ▲■蒸しパンMIX 片栗粉	▲牛乳、鶏肉 ハム(乳・卵無) ベーコン(卵・乳無) ▲カルピス	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン にんにく	濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ パイオン、食塩 カレー粉、パセリ パセリ粉、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 171 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 4月28日(月)の梅が枝餅は、3月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。