



きゅうしょくだより

4月

入園・進級おめでとうございます。ワクワク・ドキドキの新学期がスタートします！
 4月入園のお子さんにとっては、たくさんの友達と一緒に食事をするのが初めての体験になるかと思ひます。最初は今までの環境との違いで戸惑うことがあるかもしれませんが、少しずつ慣れていき、友達との食事が保育園生活の中で楽しい時間のひとつとなることを給食室から見守っています。
 安心・安全で美味しい給食を提供することを心掛け、給食室一同頑張っていきますので、今年度もよろしくお願ひいたします。



ふたば保育園の給食

【献立について】

ふたば保育園では、日替わりメニューで献立をたてています。
 色々な野菜・果物・肉・魚や、旬の食材を使用した献立作りを心掛けています。
 ご家庭ではあまり食べ慣れていない食材も出てくるかと思ひますが、たくさんの食経験を繰り返すことで様々な種類の食材の味に慣れ、食事の大切さ・楽しさを感じられるようになってほしいと考えています。

【食育・クッキングについて】

コロナ禍でなかなかできなかった食育やクッキングも、前年度は子ども達と一緒にできる範囲が広がり、クッキー・クレープ・ケーキ等いろいろ作ることができました。

今年度もたくさん子ども達と一緒に、楽しい食育・クッキングを行いたいと思っています。

※ 初めて食べる食材はアレルギーの心配がある為、献立表の食材を確認してください。
 園では家庭で食べてきたことを前提に提供しています。食べたことがない食材は、事前にご家庭で試してくださいようお願いいたします。



今が旬！～エンドウ豆～

●豆苗

⇒豆苗はエンドウ豆ができる前の若い芽の部分です。
 葉と莖の部分を食べます。

●さやえんどう

⇒エンドウ豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べるのがさやえんどうです。
 豆の部分はとても小さく、さやも薄くて柔らかいのが特徴です。
 さやえんどうの中でも特にサイズが小さいものを「絹さや」とよびます。

●スナップえんどう

⇒実とさやの両方が程よく成長しているのが特徴です。
 実が大きくなってもさやが固くならないよう、グリーンピースを品種改良して誕生しました。

●グリーンピース

⇒グリーンピースは実を十分に成長させたものをさやが青いうちに収穫します。
 食べられるのは完熟前の柔らかい実の部分です。「実えんどう」ともよばれています。

4月にグリーンピースごはんを提供する予定なので、『グリーンピースのさやむきの食育』を行う予定です！



朝ごはんをしっかりと食べよう！

みなさんは朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。どのようないいことがあるのかみてみましょう！

① 脳が活発になり集中力アップ！

脳は寝ている間もエネルギーが使われています。
 朝ごはんを食べないと脳に栄養がいかず、頭がボーっとしてしまいます。

② 睡眠で下がった体温を上げる！

朝ごはんをしっかりと食べることで体温が上がり、身体が活動しやすくなります。

③ 体内のリズムを整える！

1日の始まりにごはんを食べることが起点となり、リズムが作られます。
 また、朝ごはんを食べることで腸が刺激され、朝の排便リズムにも繋がります。



朝ごはんを食べると身体にいいことがたくさんありますね！

ただ朝は忙しく、【ごはん・汁物・おかず・果物】といった朝ごはんを作るのはなかなか難しいですね。朝の忙しい時間でも簡単にできる朝ごはんをまとめたので、参考にしてみてください。

●おにぎり

⇒塩、ふりかけ、鮭、唐揚げなどを中に入れる

●パン

⇒ジャムやバターを塗る、ウィンナーをはさんでホットドッグ、チーズやハムをはさんでサンドウィッチ、目玉焼きをのせる

●シリアル

⇒牛乳をかけてコーンフレークやグラノーラ

●肉まん・ピザ

⇒レンジでチンするだけで簡単！

●前日の夕食の残りをアレンジ

⇒みそ汁やスープにうどんやパスタ、春雨などをいれる



【朝ごはんレシピのポイント！】

① 子どもの食べやすさ

食パンも、“耳がかたくて苦手”という子がいます。そんな時は無理して食べず、耳を切り落としてあげましょう。
 また、白米とおかすが分かれていると、“おかずしか食べない”なんてことはありませんか？白米だけ残ってしまい、いつまでも食べ終わらないという時があるかと思ひます。そんな時は、上におかすをのせて、丼ものメニューとして出してみるのもいいかもしれません。

② 遊び心ある盛り付け

サンドイッチひとつでも、星形やハート型で型抜きしてあるだけで子どもは大喜び！
 ハムやチーズを型抜きし、パンやサラダに盛り付けるのもおすすめです。

③ 朝食後の片付けやすさ

忙しい朝、片付けも重要なひとつです。パンを焼きながら一緒にトースターで目玉焼きを焼く、電子レンジ調理できるものはレンジを使用する、ワンプレートで出すといった工夫で洗い物も楽になります。



いかがでしたか？まずは朝ごはんを毎日食べることが大切です。

ご家庭のできる範囲で大丈夫ですので、朝ごはんを食べて元気に保育園にきてください！

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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			
01 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつの甘酢和え みそ汁	米、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g	
02 (火)	ごはん 煮魚 ほうれん草の和え物 みそ汁	米、食パン、砂糖	牛乳、かかれい、豆腐、ツナ缶、みそ	キャベツ、ほうれん草、コーン、たまねぎ、しいたけ、こまつな、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 バナナ 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 423 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g	
03 (水)	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	オレンジ	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハム、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ひじき	酢、みりん、しょうゆ、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
04 (木)	ごはん 海苔つくね じゃこサラダ すまし汁	じゃがいも、米、パン粉、砂糖、麩、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、のり、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 みかん缶 牛乳 フライドポテト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g	
05 (金)	ごはん 豚肉の竜田揚げ ほうれん草とツナのサラダ みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、ツナ缶、みそ、油揚げ	ほうれん草、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、すりごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g	
06 (土)	そばろどんぶり みそ汁	りんご	米、小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
08 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	ゼリー	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
09 (火)	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	バナナ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、しらす干し、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、塩、バジル粉	牛乳 お菓子 牛乳 リッツビザ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
10 (水)	あなか焼そば わかめスープ	バナナ	中華めん、米、片栗粉、砂糖、油	うずらの卵、豚肉、油揚げ、かまぼこ	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、えのきたけ、ごま、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、中華だし、オイスターソース、塩	麦茶 チーズ 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g
11 (木)	ごはん チキンのクリームかけ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ		米、じゃがいも、バター、砂糖、麩、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、エリンギ	洋風だし、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 お菓子のラスク	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 27.6 g 食塩相当量 2.0 g
12 (金)	ごはん あじフライ もやしのごまサラダ すまし汁		米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	あじ、ハム、卵、油揚げ	もやし、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ごま	だし汁、しょうゆ、ソース、酢、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.5 g
13 (土)	肉うどん 鶏肉と根菜の甘辛焼き	グレープフルーツ	うどん、米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
15 (月)	カレーライス トマトのサラダ	乳酸菌飲料	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
16 (火)	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ		米、小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、パン粉、メープルシロップ、油	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン	ケチャップ、ソース、酢、塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 メープルクッキー	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.4 g
17 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	オレンジ	米、さといも、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、いわし	りんごジュース、こまつな、オレンジ、たまねぎ、もも缶、にんじん、しめじ、ごま、しょうが、かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 りんごゼリー 食べる小魚	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g

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	
18 (木)	グリーンピースごはん さわらの幽庵焼き ブロッコリーのごまあえ すまし汁	米、小麦粉、砂糖、バター、麩	牛乳、さわら、脱脂粉乳、卵	ブロッコリー、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、しめじ、こまつな、塩こんぶ、ゆず、ごま	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
19 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ 海苔和え みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、みそ、かつお節	はくさい、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
20 (土)	和風スパゲティ 豆腐と野菜のスープ	スパゲティ、コーンブレイク、バター、片栗粉	牛乳、ベーコン、豆腐	パイナップル、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ、にんにく、のり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
22 (月)	ごはん 焼き鮭 切干大根のカレーきんぴら みそ汁	米、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	にんじん、かぶ、たまねぎ、エリンギ、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん、ごま	だし汁、しょうゆ、塩、酒、カレー粉	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 430 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.7 g
23 (火)	ロールパン ポークピーンズ コールスローサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、油、バター、ごま油	豚肉、大豆、しらす干し	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットトマト缶、こまつな、コーン、ごま、にんにく	ケチャップ、酢、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 麦茶 青菜おにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.5 g
24 (水)	ごはん 十和田バラ焼き かみかみ和え けんちん汁	米、小麦粉、砂糖、さといも、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、さきいか、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ、ねぎ、ごぼう、ごま、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 みかん缶 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
25 (木)	焼き鳥丼 ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、鶏肉、納豆、脱脂粉乳、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ごま、のり	だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 チーズ 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
26 (金)	ごはん 味噌カツ きゃべつのおかか和え すまし汁	米、パン粉、小麦粉、油、麩、砂糖	豚ヒレ肉、卵、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g
27 (土)	チャーハン はるさめスープ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ	牛乳、卵、豚ひき肉、かまぼこ	オレンジ、にんじん、バナナ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン、しいたけ、わかめ、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
29 (月)	 <h2 style="display: inline;">昭和の日</h2> 						
30 (火)	ごはん 中華風卵焼き 春雨サラダ 中華スープ	ゼリー 米、食パン、砂糖、はるさめ、バター、グラニュー糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム	きゅうり、トマト、たまねぎ、はくさい、たけのこ、コーン、ねぎ、にんじん、ごま、しいたけ	酢、酒、しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 シュガートースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g

～給食サンプルをご覧ください～

玄関横のケースの中に、毎日昼食・おやつの展示をしています。
子ども達が保育園でどのようなごはんを食べているのか、量や大きさはどのくらいか等、疑問に思っている方も多いかと思ひます。
送迎の際にぜひご覧ください。



※ 展示でカット等されていなくても、離乳食・幼児食共に個々の食べ進みや形態に合わせてカットや刻みで提供しています。

展示ケース左側：離乳食 右側：幼児食 を展示しています。