

4月

4月	昼食 (A.M11:00)			備考	
	初・期 ＜ペースト＞	中期 ＜細つぶし＞	後期 ＜荒つぶし＞		
4/1 (土)	エビ(中) おかし	ビタミン・ミネラル じゃがいも にんじん たまねぎ	たけのこ とろろ	軟飯 豚肉の炒めもの ポテトサラダ みそ汁(もやし)	
4/3 (月)	↓	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ささみ 	軟飯 肉じゃが 彩りサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	
4/4 (火)		じゃがいも にんじん ほうれん草	しらす  	軟飯 春野菜の炒めもの じゃが芋と玉子のサラダ みそ汁(ほうれん草)	
4/5 (水)		さつまいも だいこん にんじん	とろろ	軟飯 鶏の炒めもの 彩りサラダ みそ汁(大根・わか菜・菜の花)	
4/6 (木)		かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ	とろろ 	軟飯 豆腐と豚肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁(人参・なす)	
4/7 (金)	＜お弁当日＞			離乳乳食は園で用意します。 市販のものを使用する場合も同様	
4/8 (土)	おかし ↓	かぼちゃ にんじん はくさい	しらす	軟飯 魚のフー火焼き 白菜の和えもの みそ汁(豆腐・わか菜)	
4/10 (月)	↓	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ 	軟飯 鶏じゃが もやしとわか菜のサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	
4/11 (火)			とろろ  	軟飯 白ネラのソテー 豆腐の肉野菜煮 みそ汁(なす・うなぎ)	
4/12 (水)			とろろ	軟飯 こいし入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁(じゃが芋)	
4/13 (木)		かぼちゃ にんじん だいこん	ささみ  	軟飯 かぼちゃとリンゴの煮物 彩りサラダ みそ汁(4人分茶、コン)	
4/14 (金)			しらす 	軟飯 カラスカレイのソテー さつまいもとささみのとろみ煮 みそ汁(火焼き、長ねぎ)	
4/15 (土)			とろろ 	軟飯 目かネラのソテー ささみとわか菜のナムル みそ汁(玉ねぎ、4人分茶)	

ご入園 おめでとうございませう!!

ゆりかご WEC しおん 保育園の離乳乳食は、個人の成長に応じて進めています。

ご家庭で食べられるようになった食材のみを園で食卓でもらいますので、

食材の種類や固さ、濃度などの進み具合を、その都度 連絡係に

記入して伝えますよう、よろしくお願ひ致します。



後期食(目安)11ヶ月に入ったら、みそ汁のうすめたものを提供します!
 た人は品質も給食からとります!



昼食 (A.M11:00)				備考
初期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞	後期 ＜荒つぶし＞	
4/17 (月)	エネルギー おがゆ ビタミン・ミネラル かぼちゃ はくさい にんじん	たんぱく質 とうふ	軟飯 ハンバーグ 野菜の玉子とじ みそ汁 (とうふ)	
4/18 (火)	じゃがいも キャベツ だいこん	ささみ	軟飯 鶏そぼろあんかけ じゃがいも煮 みそ汁 (焼ふ)	
4/19 (水)	さつまいも ごまつなぎ にんじん	しらす	軟飯 肉じゃが 小松菜サラダ みそ汁 (かぼちゃ)	
4/20 (木)	じゃがいも たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ みそ汁 (わかめ)	
4/21 (金)	じゃがいも にんじん ほうれんそう	しらす	軟飯 豚肉の玉子炒め 春野菜サラダ みそ汁 (ほうれん草)	
4/22 (土)	さつまいも たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯 魚の煮付け 白菜和え みそ汁 (とうふ わかめ)	
4/24 (月)	じゃがいも キャベツ だいこん	ささみ	軟飯 肉じゃが キャベツ和え みそ汁 (かぼちゃ)	
4/25 (火)	かぼちゃ だいこん にんじん	とうふ	軟飯 白ネラのソテー 豆腐の肉野菜煮 みそ汁 (たまご)	
4/26 (水)	じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 ひじき入り玉子焼き 野菜と豚肉の煮もの みそ汁 (じゃがいも)	
4/27 (木)	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	しらす	軟飯 かぼちゃコロック風 チンゲン菜和え みそ汁 (わかめ)	
4/28 (金)	エネルギー おがゆ ビタミン・ミネラル かぼちゃ はくさい にんじん	とうふ	軟飯 ハンバーグ 野菜の玉子とじ みそ汁 (とうふ)	
4/29 (土)	昭和の日			

離乳食づくりで注意すること



- 味付けは なしが薄めにしましょう
- 生ものや 古い食料は避けましょう
- たんぱく質のとりすぎに注意しましょう
- 脂質は控えましょう

顆粒だれ・コンソメなどを
控え、昆布などからお出汁
をとりましょう

肝臓に負担がかかるので
肉類などは適量を心がけましょう



お子様が はじめて食べる
食料は、体調の良いときに
ひとさじから与えることを
おすすめします。



4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪
 新しい環境での生活で不安と緊張があるかと思ひます。早く園に慣れ、楽しい食事になるよう願って、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお祈りします。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal
 必要とされています(日本人の食事摂取基準:男子)。給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。



今月のイベント献立

今月は関西(京都府・大阪府)の郷土料理です♪

☆衣笠井(きぬがさどん)～京都府～
 衣笠井は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。
 見た目が雪景色の衣笠山に似ているから・衣笠山によく狐が出たからこの名前になったなど様々な説があります。



☆たこ焼き風じゃが芋～大阪府～

今回はじゃが芋をたこ焼き風にしてみました！
 関西の雰囲気を楽しんでいただけたらと思います！
 お子様成長し、タコが噛み切れるようになり、アレルギー面に問題がなければ、ぜひ本物をお召し上がりください♪



旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

毎朝の元気チェック

小さな子供たちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子供たちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう☆
 熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？鼻水や咳は出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？
 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認しましょう♪

三色食品群ってなあに？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品
 体を動かすエネルギー源となる
 主な栄養素: 糖質 脂質



赤色群の食品
 血液や筋肉など体の組織をつくる
 主な栄養素: たんぱく質

緑色群の食品
 体の調子を整える
 主な栄養素: ビタミン ミネラル



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例: 赤色のトマト = 緑色のグループ

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



2023.4.1

社会福祉法人 ゆりがご福祉会
京都市認定 小規模保育事業所 A型
ゆりがごWEC しおん保育園、せいせん保育園

ご入園・ご進級 おめでとうございます

新しい環境に期待が膨らむ新年度の始まりです。
子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って、素材の味を
活かした安心安全でおいしい給食をバリエーションを入れて作っていきます。
お子様の食についての悩みやご相談などありましたらお気軽に
お声がけください。

衛生面に十分気を付けています

- 検便 … 厨房従事者は月一回の検便をしています
- アルコール消毒 … 調理室に設置
- 次亜塩素酸ナトリウム液で毎日清掃
- 食器殺菌保管庫 … 洗浄した食器を日々保管しています
- 市役所による定期監査 … 立ち入り検査
食品衛生点検表の確認
検食の保管確認(二週間分)

食材には十分配慮して下記の業者にて取り寄せています

タイハイ株式会社

献立作成 … 専門の管理栄養士によるカロリー計算とバランス重視の献立
反復式献立の採用 … 初めて食べる時より、二度目に食べる時の方が子どもの
味覚が慣れ食が進むようになります

入園・進級のお土産 延岡のとらや製

ゆりがごボーロ (ゆりがご特製 かぼちゃ入りボーロです)
かるかん (ゆりがご特製 ノンアレルギーのお菓子です)

食育活動も行っていきます

月一回の「ファニークッキング」(日本の行事食、季節の野菜などを知る)
三色食品群の栄養価のおはなし