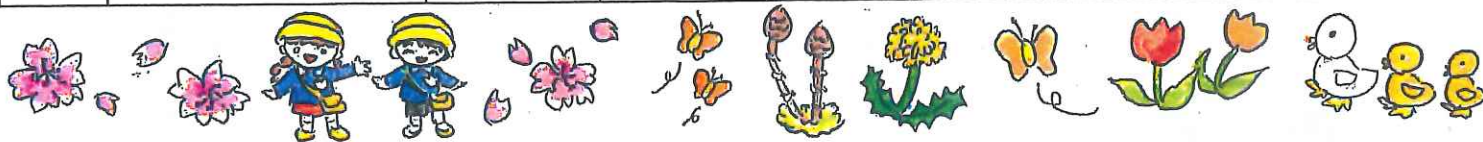


4月の献立表

	おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
		熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (月)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 油 片栗粉 バター さつまいも 焼きふ 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 味噌 ささみ 助宗タラ 豆乳	レーズン インゲン 長ネギ にんじん オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
2日 (火)	牛乳 みるく くずもち	ごはん 油 マヨネーズ パン粉 バター じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆乳 きな粉	レーズン 白菜 にんじん たまねぎ りんご	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
3日 (水)	牛乳 人参ケーキ	ごはん ごま油 小麦粉 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 豆乳	レーズン たまねぎ にんじん チンゲン菜 カットマトパック もやし グリンピース バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
4日 (木)	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 油 片栗粉 焼きふ 小麦粉 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 ツナ缶	レーズン 長ネギ にんじん 大根 しょうが 小松菜 かぼちゃ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
5日 (金)	牛乳 シュガー トースト	ごはん 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 食パン バター	牛乳 味噌 カラスカレイ 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	レーズン 水菜 長ネギ たまねぎ コーン かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
6日 (土)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 油揚げ	レーズン 水菜 にんじん トマト たまねぎ わかめ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
8日 (月)	牛乳 レーズン ドーナツ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 かつお節	レーズン にんじん たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
9日 (火)	牛乳 蒸しパン	ごはん 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ おから 玉子 チーズ	レーズン 水菜 白菜 にんじん たまねぎ バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
10日 (水)	牛乳 きな粉 トースト	ごはん 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 食パン	牛乳 鮭 鶏肉 味噌 きな粉	レーズン わかめ なす トマト チンゲン菜 たまねぎ 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
11日 (木)	牛乳 セサミポーロ	ごはん 油 片栗粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉 ごま	牛乳 味噌 粉豆腐 ツナ缶 チーズ きな粉	レーズン 万能ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜 コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
12日 (金)	牛乳 お麩ラスク	ごはん 油 焼きふ 砂糖 パン粉	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 玉子 きな粉	レーズン 切干大根 ピーマン 白菜 にんじん たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
13日 (土)	牛乳 せんべい	ごはん 油 マヨネーズ マカロニ ごま	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	レーズン 万能ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ わかめ バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
15日 (月)	牛乳 ジャム スコーン	ごはん 油 片栗粉 バター さつまいも 焼きふ 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 味噌 助宗タラ 豆乳 ささみ	レーズン 長ネギ いんげん にんじん オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン



4月の献立表

ゆりかごWECしおん保育園
ゆりかごWECせいせん保育園

給食献立

令和6年度

	おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
		熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (火)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ スパゲッティ	牛乳 納豆 豚肉 玉子	レーズン 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ クリームコーン缶 きゅうり キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
17日 (水)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ごま油 バター	牛乳 鶏肉	レーズン もやし 人参 カットマトパック チンゲン菜 玉ねぎ グリーンピース パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
18日 (木)	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
19日 (金)	牛乳 ミルクパン	ごはん 油 片栗粉 やきふ 小麦粉 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 ツナフレーク缶	レーズン 小松菜 万能ねぎ 人参 大根 しょうが パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
20日 (土)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	レーズン 白菜 人参 玉ねぎ さやえんどう わかめ パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
22日 (月)	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 かつお節	レーズン 人参 玉ねぎ コーン キャベツ かぼちゃ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
23日 (火)	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター マヨネーズ	牛乳 鶏肉 味噌 豆乳 鮭	レーズン わかめ なす トマト チンゲン菜 玉ねぎ 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
24日 (水)	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 きな粉 玉子	レーズン 水菜 白菜 ネギ 人参 パナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
25日 (木)	牛乳 さつまいも ポーロ	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 黒ゴマ じゃがいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン にんにく カットマトパック 玉ねぎ 小松菜コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
26日 (金)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉	牛乳 味噌 粉豆腐 ツナフレーク缶	レーズン 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
27日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 カットマトパック 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ パナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
29日 (月)						
30日 (火)	牛乳 おかし おにぎり	ごはん 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ スパゲッティ	牛乳 豚肉 玉子 かつお節	レーズン 人参 玉ねぎ グリーンアスパラ クリームコーン缶 きゅうり キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース





令和6年4月1日
社会福祉法人 ゆりかご福祉会
京都市認定 小規模保育事業所 A型
ゆりかご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。

子供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心を込めて作っていきます。

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。

衛生面に十分気をつけています

- 検便……………厨房従事者は月一回の検便をしています
10月~3月はノロウイルスの検査をしています
- 消毒……………調理室にアルコール消毒液を設置
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(2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

タイヘイ株式会社

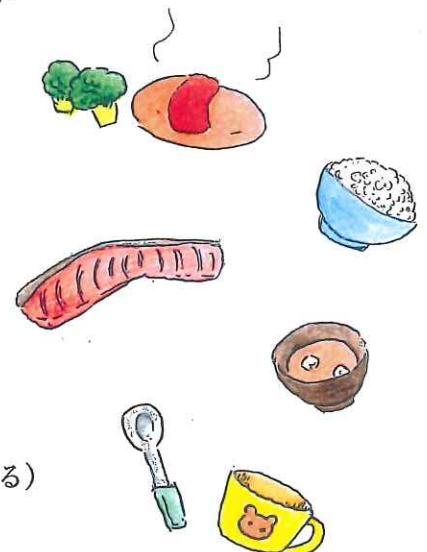
- 献立作成……………専門の管理栄養士によるカロリー計算とバランス重視の献立
- 反復式献立の採用……………初めて食べる時より、二度目に食べる時の方が
子供の味覚が慣れ食が進むようになります

入園・進級のお土産 延岡の虎彦製

- ゆりかごポーロ……………ゆりかご特製 かぼちゃ入りポーロです
- かるかん……………ゆりかご特製 ノンアレルギーのお菓子です

食育活動も行っています

- 月1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



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♪
新しい先生やお友達に会える子ども達はワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！
早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆彡
お子様の健やかな成長を願い、今年度も食育だよりを発行いたします。1年間よろしくお願いします😊

今月のイベント献立

今月は京都府の郷土料理です♪

☆衣笠井(きぬがさどん)

「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。

☆たいたん

「たいたん」とは出し汁や煮汁などをじっくり染み込ませるように炊いて作る料理です。
素材の味、だし汁の旨味が広がる「たいたん」は昔から好まれている京都府の伝統料理で、「おぼんざい」の一つです♪



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。茹でずに焼く、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☆

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

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♪



毎朝の元気チェック



小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子ども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♪



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2020年版:男子)。

給食では、屋食+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♪