




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 (火)	キャベツときのこのスパゲッティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ バター	牛乳 豚肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ クリームコーン缶 きゅうり キャベツ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
2日 (水)	油揚げと人参のごはん チキンの照り焼き キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	牛乳 豆乳 チーズ 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (木)	ごはん ふんわりハンバーグ 白菜のだし和え みそ汁(さつまいも、はなふ)	牛乳 きなこ豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麩 さつまいも パン粉	牛乳 豆乳 きなこ みそ 豆腐 鶏肉	レーズン ビーマン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
4日 (金)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん 三温糖 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
5日 (土)	ごはん 厚焼き玉子 豚肉とチンゲン菜のごま煮 みそ汁(しめじ、さつまいも) ヨーグルト	牛乳 せんべい	ごはん 油 片栗粉 三温糖 サツマイモ ごま	牛乳 みそ 鶏肉 玉子 ヨーグルト	レーズン 赤ビーマン しめじ 人参 たまねぎ チンゲン菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (月)	ごはん カラスカレイのサクサクフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 シュガートースト	ごはん 油 片栗粉 食パン 小麦粉 三温糖 パン粉	牛乳 みそ 豆腐 カレイ	レーズン ねぎ 白菜 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
8日 (火)	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁(もやし、なめこ) バナナ	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ゴマ油	牛乳 豚肉 みそ 玉子	レーズン かぼちゃ もやし パナナ 白菜 人参 なめこ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
9日 (水)	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(なす、わかめ) オレンジ	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 サツマイモ 三温糖 油 片栗粉 バター マヨネーズ	牛乳 みそ 鶏肉 鮭	レーズン 人参 なす たまねぎ 大根 小松菜 わかめ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
10日 (木)	ごはん おからクロquette マカロニサラダ みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 おから	レーズン パセリ 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
11日 (金)	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(きぬさや、玉子)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 油 三温糖 パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 みそ 玉子	レーズン 切干大根 ほうれん草 白菜 人参 たまねぎ さやえんどう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
12日 (土)	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き キャベツと玉子とえ みそ汁(油揚げ、はなふ) アップルゼリー	牛乳 ウエハース	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 サツマイモ	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 玉子 たら かつお節	レーズン キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
14日 (月)	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め サツマイモのごま煮 すまし汁(ソーメン、わかめ)	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 サツマイモ そうめん ごま バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
15日 (火)	ごはん 助産タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、ごぼう) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 みそ 豆腐 タラ	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ ごぼう コーン グリーンピース かぼちゃ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース



 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
			熱や方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (水)	ごはん 鶏肉とさつまいものトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ(小松菜、わかめ)	牛乳 ほうれん草ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも バター	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン ほうれん草 もやし パセリ 人参 たまねぎ 小松菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
17日 (木)	お弁当日	牛乳 ビスケット					牛乳 レーズン ポーロ
18日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 豆腐と野菜の肉野菜あん みそ汁(たまねぎ、わかめ) 白桃缶	牛乳 さつまいもポーロ	ごはん 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油 三温糖 パン粉	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 カレイ	レーズン ねぎ 白桃缶 白菜 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
19日 (土)	ごはん 肉じゃが キャベツとツナのおかか和え みそ汁(ねぎ、油揚げ)	牛乳 ポーロ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豚肉 かつお節 ツナ缶 みそ	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (月)	キャベツときのこのスパゲッティ きゅうりと玉子のサラダ コーンクリームスープ(たまねぎ)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ バター	牛乳 納豆	レーズン 人参 たまねぎ クリームコーン缶 きゅうり キャベツ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
22日 (火)	★ランチBOX★ ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め さつまいものごま煮 すまし汁(ソメメン、わかめ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 そうめん ごま	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
23日 (水)	衣笠井 水菜と白菜のたいたん 豚汁(豚肉、人参、かぼちゃ) バナナ	牛乳 ゆりかご せさみポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま	牛乳 豚肉 きな粉 油揚げ みそ 玉子	レーズン 人参 水菜 バナナ 白菜 ねぎ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
24日 (木)	ごはん おからコロケ マカロニサラダ みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) オレンジ	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 マカロニ パン粉 じゃがいも	牛乳 チーズ 油揚げ みそ 鶏肉 おから	レーズン パセリ 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
25日 (金)	♡お誕生会♡ ひよこライス チキンのトマト煮 ポテトフライ スープ(たまご、わかめ)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン たまねぎ 小松菜 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
26日 (土)	ごはん ふんわりハンバーグ 白菜のだし和え みそ汁(さつまいも、はなふ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 片栗粉 焼き麩 さつまいも 三温糖 パン粉	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン ピーマン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
28日 (月)	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(なす、わかめ) オレンジ	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 鮭	レーズン 人参 ナス たまねぎ 大根 小松菜 わかめ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
29日 (火)							
30日 (水)	ごはん 助衆タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、ごぼう) オレンジ	牛乳 ほうれん草 クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 みそ 豆腐 たら	レーズン ほうれん草 ねぎ 人参 たまねぎ ごぼう コーン オレンジ グリーンピース かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ



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

- ゆりかごボーロ…ゆりかご特製 かぼちゃ入りボーロです
- 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！

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります♪
これから新しい環境の中で、様々な出会いや経験を通して大きく成長していくことで☆
健やかな成長をサポートする「食」について、今年度も食育だよりを通して様々な情報をお届けしてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします♡

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

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」

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン



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♪

おいしく食べよう スナップエンドウは今が

さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです！アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらおうと良いでしょう♪1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。

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2025年版: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♪



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」「触れて」確認しましょう♪



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♪

