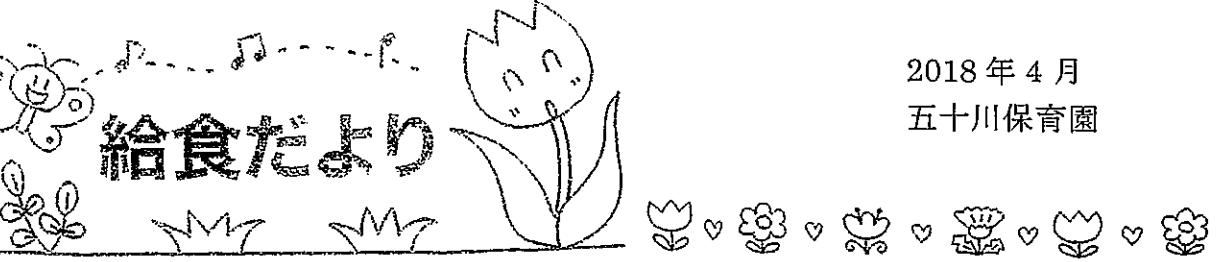


# 献立表

2018年4月  
五十川保育園

## 給食だより



御入園、御進級おめでとうございます。新入園児のお友達、そして、進級してお部屋が変わったお友達、どちらも期待と不安で胸を膨らませている事でしょう。新しく入園したお友達は、初めての給食を楽しみにしてくれている事と思います。早く新しい環境に慣れ、元気に楽しく、保育園生活を送って頂きたいものです。在園児の子供達の中には、給食やおやつを楽しみに登園してくれている子もいるようで、大変嬉しく思っています。本年度も、給食調理員一同、美味しい給食作りに励みます。一年間宜しくお願ひ致します。御質問等ございましたら、御遠慮なくお申し下さい。

## 保育所の給食

### だしをきかせて

保育所では、子どもたちの味覚を育てるため、天然だしを使用しています。0~5歳は、味覚の基礎が作られる大切な時期です。味覚を育てるには、薄味で素材そのものの味を体験することが大切です。「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理に旨味を与えます。だしをきかせることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げることができます。

<保育所給食で使用する主なだし>

いりこだし、昆布だし、かつおだし、干ししいたけだし、鳥がらだし など

### 旬の食材を使って

旬の食材は、味が良く、栄養価も高いため、積極的に食事やおやつに取り入れています。旬の食材を給食に使用することで、給食の時間が食育の時間にもなり、子どもたちの食への興味・関心を広げることができます。

旬の食材は野菜や果物だけでなく、魚も取り入れています。苦手な子どもも多い魚ですが、保育所給食では、子どもたちが食べやすいよう工夫し、いろいろな調理法、味付けの魚料理を提供しています。

### おやつは果物や手作りおやつを中心

子どもの体は成長が著しく、体重1キロあたりに必要なエネルギーは、大人の2~3倍になります。また、一度にたくさんの量を食べることができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補うことが必要です。子どもにとってのおやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ=お菓子ではありません。

保育所給食では、10時のおやつは果物を中心に、3時のおやつは手作りおやつを中心としています。3時のおやつに旬の果物を提供することもあります。果物と手作りおやつで様々な食材を使用し、足りない栄養素を補います。

おやつの飲み物には、スキムミルクや豆乳、牛乳を提供しています。

日	曜	昼 食	3 時	3歳未満児追加		延長
					10 時	
2 16	月	麦御飯 ミニトマト 牛肉とフライドポテトのソテー コンソメスープ	② オレンジ ポップコーン	④ 野菜せんべい	ヨーグルト クッキー	
3 17	火	麦御飯 魚の照り焼き ゆでいんげん 南瓜の味噌汁	3日飲むヨーグルト 豆腐のお焼き 17日②ドーナツ	桃缶	パイン缶	
4 18	水	麦御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 フレンチサラダ	② 苺 ごぼうせんべい	パイン缶	ウエハース	
5 19	木	じゃこと菜っ葉の混ぜご飯 じゃが芋のそぼろ煮 シャッキリ味噌汁	② ピーチゼリー	りんご	ビスケット	
6 20	金	ぶどうパン ハンバーグ 人参のグラッセ 野菜スープ	② フルーツヨーグルト	ウエハース	オレンジ	
7 21	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ ぶどうジュース	④ビスケット	桃缶		
9 23	月	麦御飯 ベーコンスープ フィッシュボール サラダ菜 切り干し大根の和え物	② ほうれん草ケーキ	オレンジ	バナナ	
10 24	火	麦御飯 若竹汁 魚のマヨネーズ焼き スナップえんどう	② 南瓜羹	チーズ	りんご	
11 25	水	麦御飯 カレーシチュー 春キャベツの和え物	② 黒砂糖入りくず餅	バナナ	クラッカー	
12 26	木	ミルクパン 魚の磯フライ ミニトマト キャベツとコーンの豆乳スープ	② 人参カップケーキ	パイン缶	苺	
13 27	金	麦御飯 ポークソテー レタス かき玉味噌汁	③ ドーナツ	ネーブル	せんべい	
28	土	味噌うどん バナナ 野菜ジュース	④ 丸ボーロ	キウイフルーツ		

行事 24日誕生会

② スキムミルク

シーチキン御飯 鶏のアーモンド焼き レタス

④ 豆乳

マカロニとハムのサラダ コーンスープ 一口ゼリー

④ 牛乳

3時 りんごジュース いちごのケーキ