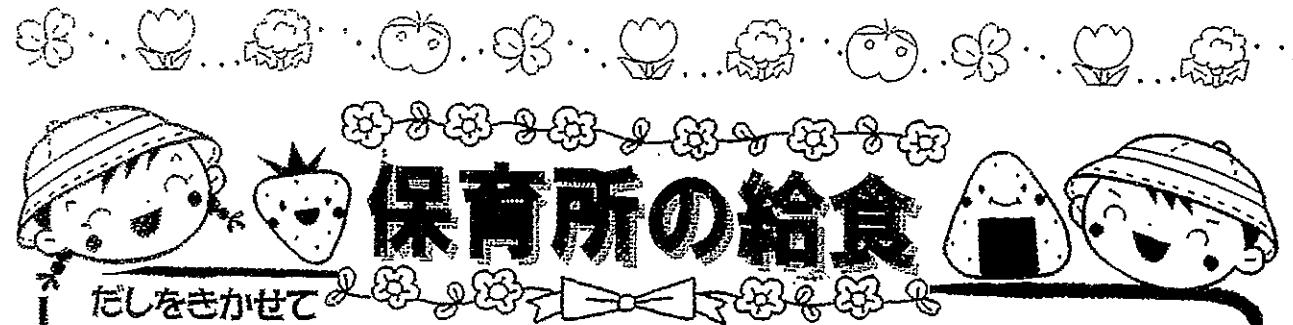


献立表

2018年4月
五十川保育園

離乳食だより

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。



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い、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歳未満児追加	延長
			10時	
2 16	月	初期：おかゆ・じゃが芋・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ せんべい	
3 17	火	初期：おかゆ・人参・玉葱・白菜・かぶ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ひき肉の野菜和え・わかめスープ	④ 桃缶	
4 18	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・南瓜のみぞ汁	④ パイン缶	
5 19	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・南瓜・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・野菜スープ	④ りんご	
6 20	金	初期：おかゆ・玉葱・じゃが芋・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ ウエハース	
7 21	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ 桃缶	
9 23	月	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・玉葱スープ	④ オレンジ	
10 24	火	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・玉葱・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜の白身魚和え・わかめスープ	④ チーズ	
11 25	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ バナナ	
12 26	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・白身魚・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・キャベツのスープ	④ パイン缶	
13 27	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・味噌汁	④ ネーブル	
14 28	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ キウイフルーツ	

24日 誕生会

初期：おかゆ・人参・玉葱

中期・後期：おかゆ・人参スティック・二色野菜の煮物・野菜スープ

※初期は毎日ペースト状になります。

④牛乳