



令和6年3月29日
鏡洲保育園



暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。子ども達は新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆっくり見守っていきましょう。

園ではおいしい給食を用意して、子ども達の楽しい園生活を支えていきたいと考えています。



0歳児の離乳食
「授乳・離乳の支援ガイド」(国の指針)に基づいてひとりひとりの成長に合わせて個別対応します。

1～2歳児の給食
主食(ごはん)、副食(おかず)、午前と午後のおやつを園で提供します。1日の栄養量の50%程度を摂ることを目標としています。

3～5歳児の給食
主食(ごはん)、副食(おかず)と午後のおやつを園で提供します。1日の栄養量の45%程度を目標にしています。

食物アレルギーについて
医師の診断及び指示に基づいて個別に対応しています。

本年度も、高妻と岩瀬で調理を担当させていただきます。安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思っています。

宜しくお願い致します



春キャベツ

形が丸く、葉の巻きがゆるいのが特徴。葉はみずみずしくて柔らかいので、サラダに向いています。皮膚や血管の老化防止や免疫を高める働きをもち風邪予防に効果的なビタミンCや骨を丈夫にする働きをもつビタミンK。胃腸の働きを整える食物繊維といった栄養素が含まれています。



新玉ねぎ

皮が薄くて水分が多く、辛味が少ないのが特徴です。血液をサラサラにしてくれる効果がある硫化アリル。加熱調理をすると、ビタミンB1と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果が期待できます。豚肉やレバー、うなぎ、玄米にビタミンB1は多く含まれています。



スナップエンドウ

甘味とプリっとした食感が人気です。サラダ、炒め物、蒸し物など、様々な料理に使えるのが特徴です。腸内環境を整えてくれる食物繊維を多く含み、骨粗しょう症の予防につながるカルシウムやビタミンKも多く含まれています。また、油と上手に組み合わせることで栄養素をより効率的に吸収できます。




予定献立表


日	曜日	朝のおやつ (3歳未満児)	昼ご飯	午後おやつ
1	月	牛乳・せんべい	ハンバーグ コーンスープ マカロニサラダ ごはん	 牛乳 カップケーキ
2	火	牛乳・チーズ	魚のムニエル 野菜スープ つわぶきの炒め煮 ごはん	牛乳 パイナップル かりんどう
3	水	麦茶・ヨーグルト	鶏のみそ焼き かきたまスープ ほうれん草の海苔和え ごはん	牛乳 フレンチトースト
4	木	牛乳・バナナ	魚のチーズ焼き たけのこのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 ごはん	牛乳 豆乳蒸しパン
5	金	牛乳・ビスコ	じゃが芋の煮物 千ゲン菜のみそ汁 白菜のツナ和え ごはん	牛乳 フリン クラッカー
6	土	牛乳・せんべい	肉うどん 春キャベツの即席漬け ごはん	牛乳 ミニパン
7	日			
8	月	牛乳・卵ボーロ	ミネストローネ 甘酢はくさい 千キン甘辛煮 ごはん	牛乳 ジャムサンド
9	火	牛乳・ビスケット	魚の香味ソース もやしの味噌汁 野菜サラダ ごはん	麦茶 いちごヨーグルト
10	水	牛乳・チーズ	千キンカレー ごまじゃこ和え ごはん	牛乳 りんごゼリー クッキー
11	木	麦茶・ヨーグルト	鶏のから揚げ もずくスープ ごまマヨサラダ ごはん	ミルク ホットケーキ
12	金	牛乳・ビスコ	サーモンシチュー オレンジ コールスローサラダ ごはん	麦茶 おにぎり
13	土	牛乳・せんべい	ぶとん煮 とうふスープ ごはん	牛乳 バームクーヘン
14	日			
15	月	牛乳・せんべい	豆腐のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 きゅうりの酢の物 ごはん	麦茶 フルーツヨーグルト
16	火	牛乳・チーズ	魚のムニエル 野菜スープ つわぶきの炒め煮 ごはん	牛乳 パイナップル かりんどう
17	水	麦茶・ヨーグルト	鶏のみそ焼き かきたまスープ ほうれん草の海苔和え ごはん	牛乳 フレンチトースト
18	木	牛乳・バナナ	魚のチーズ焼き たけのこのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 ごはん	牛乳 豆乳蒸しパン
19	金	牛乳・ビスコ	 ハンバーグ スパゲティサラダ すまし汁	牛乳 ミニパン
20	土	牛乳・せんべい	肉うどん 春キャベツの即席漬け ごはん	牛乳 バナナ おかき
21	日			
22	月	牛乳・卵ボーロ	ミネストローネ 甘酢はくさい 千キン甘辛煮 ごはん	牛乳 ジャムサンド
23	火	牛乳・ビスケット	魚の香味ソース もやしの味噌汁 野菜サラダ ごはん	麦茶 いちごヨーグルト
24	水	牛乳・チーズ	千キンカレー ごまじゃこ和え ごはん	牛乳 りんごゼリー クッキー
25	木	麦茶・ヨーグルト	鶏のから揚げ もずくスープ ごまマヨサラダ ごはん	ミルク ホットケーキ
26	金	牛乳・ビスコ	サーモンシチュー オレンジ コールスローサラダ ごはん	麦茶 おにぎり
27	土	 親子遠足 		
28	日			
29	月		昭和の日	
30	火	牛乳・チーズ	じゃが芋の煮物 千ゲン菜のみそ汁 白菜のツナ和え ごはん	牛乳 フリン クラッカー

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。