



2024年4月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

今月の栄養量
エネルギー：570kcal
たんぱく質：21.1g
脂質：15.2g
食塩相当量：1.4g

- 旬の食材
- ・うずいえんどう
 - ・春キャベツ
 - ・新たまねぎ
 - ・新ごぼう
 - ・レタス



～「和ごはん」を取り入れよう～
からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
農林水産省
国民協働プロジェクト

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 進級お祝い献立	5	6
赤飯 さばの塩焼き 青のりポテト 白菜のおかか和え わかめととう揚げの味噌汁	玄米ごはん 肉豆腐 小松菜のごま和え 麩とごぼうの味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 鶏肉のパン粉焼き 茹でアスパラ 大学かぼちゃ レタスとコーンのスープ ちりめん入り納豆	桜ごはん マスのフライ 春キャベツの彩り和え ほうれん草のしょうゆフレンチ 花麩と玉葱のすまし汁	玄米ごはん 豚肉のバーベキューソーテー ポテトサラダ 豆腐としめじのスープ	焼きめし ほうれん草の納豆和え えのきとわかめの味噌汁
きな粉マカロニ 食べる煮干し・お茶	フライドポテト 食べる煮干し・お茶	ひじきおにぎり 食べる煮干し・お茶	ココアケーキ 食べる煮干し・お茶	フルーツボンチ お茶	わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶
8	9	10	11	12	13
麻婆豆腐丼 ほうれん草の中華和え わかめとえのきのスープ	玄米ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き 蒸しかぼちゃ 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 ブロッコリーの塩麩和え 南瓜と新玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 白身魚の味噌煮 大根煮 胡瓜とささみのごま酢和え 小松菜と豆腐のすまし汁	玄米ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のゆかり和え 白菜ともやしの味噌汁 ちりめん入り納豆	和風スバゲティ ごぼうサラダ うす揚げと玉葱のスープ
豆乳きな粉餅 食べる煮干し・お茶	クラッカーサンド 食べる煮干し・お茶	麩のラスクとオレンジ お茶	お好み焼き 食べる煮干し・お茶	鬼まんじゅう 食べる煮干し・お茶	ゆかりおにぎり 食べる煮干し・お茶
15	16	17	18 食休「うずいえんどう」さやむき	19 食育「うずいえんどう」	20
玄米ごはん 白身魚のかば焼き風 花野菜サラダ 麩と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 豚肉のカレー風味炒め いんげんのおかか和え しめじと厚揚げのすまし汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根のごま和え 小松菜とうす揚げの炒め煮 大根と青菜の味噌汁	カレーライス 小松菜のツナ和え パイン缶 焼きそば お茶	豆ごはん 鶏肉のごま焼き さつまいもの甘煮 切干大根煮 玉葱ともやし味噌汁	家庭協力日
キャロット蒸しパン 食べる煮干し・お茶	きな粉バターパン 食べる煮干し・お茶	ぶどうゼリー 食べる煮干し・お茶	焼きそば お茶	新ごぼうの炊き込みおにぎり 食べる煮干し・お茶	
22	23 世界の料理 ☆お誕生日会☆	24	25	26	27
玄米ごはん 白身魚の西京焼き 胡瓜の酢の物 大豆の五目煮 ほうれん草と麩のすまし汁 ちりめん入り納豆 ふかし芋 食べる煮干し・お茶	ツナピラフ ヤンニョム風チキン 茹でブロッコリー ほうれん草のナムル 豆腐と人参のスープ プチゼリー 豆乳クッキー 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん さばの南部焼き 小松菜の和え物 ひじきサラダ 春キャベツと人参の味噌汁 ちりめん入り納豆 おにぎりとしらべの甘辛煮 お茶	玄米ごはん チキンソテーマトソースかけ 粉ふき芋 キャベツサラダ ほうれん草としめじのスープ じゃがバター 食べる煮干し・お茶	ミニふりかけごはん 味噌ラーメン 大根サラダ 豆腐ドーナツ 食べる煮干し・お茶	豚丼 切干大根サラダ 青菜と麩の味噌汁 ごま塩おにぎり 食べる煮干し・お茶
29 昭和の日	30				
	玄米ごはん 白身魚の煮付け カリフラワーの和え物 さつまいものレモン煮 しめじと小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆 しょうゆだれの五平もち 食べる煮干し・お茶				

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0,1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。

「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
1歳児おやつ	カルルス	たべっこベイビー	満月ボン	カルルス	満月ボン	アンパンマンせんべい



食育だより

乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

こだわりの食材についてご紹介します

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし



国産昆布(日高昆布)を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

バター



マーガリンを使わず、
バターや豆乳バターを
使用しています。

スープ



アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加の
アイオンを使用しています。

産地直送



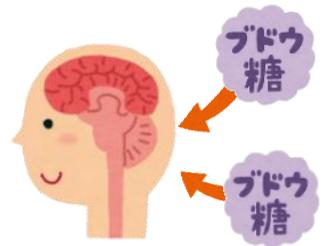
生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

朝食について



★ 朝食を食べないとどうなるの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。
朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。
朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★ 朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットしたり体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう！



③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



★ 忙しくて朝食を食べる時間がない…

忙しいパパ・ママのために3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう♪



① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備してしまいましょう。夕食の残りも、もちろんOKです。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。





食育だより

離乳食

ご入園おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

園での食事について

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし



国産昆布(日高昆布)を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた
天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

産地直送



淡路のたまねぎ

生産者さんの顔が見える産地直送の旬の食材も使用しています。

★ 離乳食は、園の食事で「初めて食べる食材」がないように、園で提供する食材を月齢ごとに分類した「離乳食食材表」を使って、ご家庭での喫食状況を確認します。

初期食

ヨーグルトのようなかたさ
味付けなし



ペースト状

中期食

豆腐のようなかたさ
味付けなし



2mm角～5mm角くらい

後期食

バナナのようなかたさ
風味づけ程度



7mm角～1cm角くらい

完了期食

歯でかめるかたさ
うす味



1cm以上

離乳食のはてな

★ 離乳食スタートの目安は？



5～6ヵ月

離乳食っていつから始めればいいのか？と思っているパパ・ママは少なくありません。
遅くとも生後6ヵ月のうちには開始しましょう。

☆スタートの目安をCHECK☆

- 支えてあげると座れる
- 首が座る
- ごはんに興味を示す
- 哺乳反射※が弱くなる



※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと

★ 離乳食で摂る栄養の割合目安は？



☆食べ進みが悪いときは戻ってもOKです！
☆赤ちゃんがパパ、ママと一緒に食べる時間を作しましょう♪

離乳食

10%



5～6ヵ月頃

離乳食

30%



7～8ヵ月頃

離乳食

60%



9～11ヵ月頃

母乳・ミルク

25%



12～18ヵ月頃

※はじめての食材を食べるときは、万が一アレルギー症状が出た場合、病院に受診できるよう平日の午前中にあげましょう。

4かつ 世界の料理



韓国



ヤンニョム風チキン

鶏のから揚げに、
甘辛いタレ(ヤンニョム)を絡めた料理です。

ヤンニョムには「調味料」や「味付け」
という意味があります。

コチュジャンなどの韓国味噌や醤油や
ごま油などの調味料を混ぜ合わせ、
韓国風な味付けにした合わせ調味料の
総称です。



マシッソヨ
(おいしい)



4かつ 世界の料理



韓国

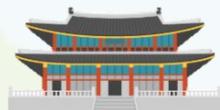


ヤンニョム風チキン

鶏のから揚げに、
甘辛いタレ(ヤンニョム)を絡めた料理です。

ヤンニョムには「調味料」や「味付け」
という意味があります。

コチュジャンなどの韓国味噌や醤油や
ごま油などの調味料を混ぜ合わせ、
韓国風な味付けにした合わせ調味料の
総称です。



マシッソヨ
(おいしい)



2024年4月

保護者のみなさま

社会福祉法人 晋栄福祉会
認定こども園 城東ちどり保育園



保育園での薬の服用についてお願い



保育園では原則として薬の服用は行いません。病院にかかる場合には、保育園に通っていることを伝え、処方回数や与薬時間などを主治医に相談してください。やむをえず保育園での薬の服用（塗り薬も含む）が必要な場合は、以下のことについてご協力をお願いいたします。なお、医師の指示が確認できない場合は、保育園での薬の服用はできませんのでご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

☆ 保育園で預かる薬についての注意点 ☆

- ・ 保育園での薬の服用が必要な場合は、薬剤情報提供書（薬の内容がわかるもの）を一緒に持ってきてください。
※薬剤情報提供書は、直近のもののみ有効です。以前受診した時のものは、医師の指示が確認できないため薬の服用はできませんので、よく確認して持ってきてください。
- ・ ぬり薬・点眼薬など以外の薬は、必ず1回分ずつ持ってきてください。薬の容器・袋にも記名をお願いします。水薬も1回分ずつ容器に分けて持って来てください。
- ・ 登園時に職員に必ず手渡しで薬を渡してください。その場で、薬の内容や服用時間を確認させていただきます。その後、看護師が再度確認します。
- ・ 「おくすり手帳」に記入してください（保育園で初めての薬の服用時にお渡しします）。服用させた職員のサインを「おくすり手帳」に記入し、服用後の薬の容器・袋をお返ししますのでご確認ください。

