

幼児期は食生活の基本を身につける大切な時期です。食は体の成長だけではなく喜びや幸せといった心の豊かさにもつながります。こども園での食事は栄養を補給するだけではなく、友だちとの関りを通して食べる事を楽しみ、豊かな食の経験を積み重ねていくことを目的としています。今年度も安全で美味しい給食作りを心がけます。よろしくお願ひいたします。



こども園の給食で心がけていること

- ☆新鮮で安全性の高い食材や地産地消に取り組んでいます。
お米や野菜はJA あぐりさんより仕入れてます
- ☆一人一人の発達に合わせた食事形態で提供しています。
- ☆旬の食材を取り入れ、季節を感じられるようにしています。
- ☆行事食や郷土料理などの伝統的な食事を取り入れています。
- ☆食中毒を防止するための衛生管理を徹底しています。
- ☆様々な形で食に関わる体験ができるよう取り組んでいます。



～誤嚥・窒息に注意しましょう～

給食では食材が球状や粘性が高いもの、りんごのようにかみ砕いても固いものの提供は控えています。プチトマト、ぶどう、ミニカップゼリー、なめこ、うすら卵、グリーンピース、ナッツ、白玉団子、節分豆、りんご(ひよこ・りす組)は使用していません。遠足のお弁当時ご注意ください。

また、食事の時は姿勢を良くし、食べる事に集中しましょう。食べ物を口に入れたまま走ったり、笑ったり、泣いたり大声を出したりすると誤って吸引事故につながる可能性があります。

園では、子どもたちの健やかな発育・発達を目指し、家庭と連携しながら食事・食生活などを進めています。食事における栄養量については、食事摂取基準を参考にし、一人一人の身体状況を把握しながら栄養素の目標量を設定しています。

蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3～5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
4月平均栄養量				
1～2歳児	471kcal	20.0g	15.3g	1.4g
3～5歳児	539kcal	23.0g	17.4g	1.6g

日	曜	午前のおやつ(未満児)	昼食	午後のおやつ(全児)	離乳食
1	火	牛乳 ビスケット	魚の香り焼き 小松菜のごま和え 豚汁	☆牛乳 せんべい	魚の野菜煮 小松菜煮 味噌汁 ★
2	水	お茶 バナナ	卵とじ煮 金時煮豆 キャベツとわかめのナムル	☆牛乳 かぼちゃ蒸しパン★	☆野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
3	木	お茶 ポーロ	照り焼きチキン 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め チンゲン菜のスープ	☆ミルク ビスケット	☆野菜のしらす煮 チンゲン菜煮 味噌汁 ★
4	金	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え 味噌汁(しめじ)	☆牛乳 メープルマフィン	☆野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
5	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜煮
7	月	お茶 チーズ	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ バナナ	☆牛乳 ビスケット	☆煮豆マッシュ レタス煮 味噌汁 ★
8	火	お茶 せんべい	カレーライス ドレッシングサラダ トマト	☆牛乳 ピザトースト★	☆野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
9	水	牛乳 ウエハース	たけのこの含め煮 魚の塩焼き キャベツのサラダ	☆ミルク せんべい	☆魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
10	木	お茶 ポーロ	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	☆フルーツ入り ソフトゼリー ★	☆豆腐の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
11	金	お茶 オレンジ	チキンクリームシチュー パンサンスー トマト	☆牛乳 クラッカー	☆野菜のそぼろ煮 じゃが芋煮 味噌汁 ★
12	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜あん
14	月	お茶 バナナ	豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁(チンゲン菜)	☆ミルク ビスケット	☆豆腐の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
15	火	お茶 せんべい	鶏肉のチリソース ブロッコリーと卵のサラダ コロコロスープ	☆ヨーグルト せんべい(以上児)	☆野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
16	水	牛乳 ビスケット	魚のかば焼き きりほしサラダ 味噌汁(もやし)	☆フルーツ入りゼリー★ ビスケット(以上児)	☆魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
17	木	お茶 チーズ	ボークビーンズ コールスローサラダ バナナ	☆牛乳 せんべい	☆煮豆マッシュ キャベツ煮 味噌汁 ★
18	金	お茶 ポーロ	すき焼き煮 小松菜のお浸し オレンジ	☆牛乳 トマトお好み焼き★	☆野菜のそぼろ煮 小松菜煮 味噌汁 ★
19	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜煮
21	月	牛乳 ビスケット	ローストチキン 春雨サラダ 味噌汁(豆腐)	☆牛乳 バナナ ウエハース(以上児)	☆豆腐の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
22	火	お茶 せんべい	ホイコーロー 青のりポテト コーンかきたまスープ	☆野菜ジュース ビスケット	☆野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
23	水	お茶 オレンジ	魚のカレー焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(さつまいも)	☆牛乳 きな粉フレンチトースト ★	☆魚の野菜煮 さつまいも煮 味噌汁 ★
24	木	お茶 ウエハース	たけのこごはん 鶏肉の西京焼き マカロニサラダ すまし汁 (お楽しみパーティー)	☆牛乳 クラッカー	☆野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
25	金	ヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ チーズ	☆ミルク せんべい	☆野菜のしらす煮 大根煮 味噌汁 ★
26	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜あん
28	月	お茶 バナナ	タンドリーチキン ひじきサラダ ポテトスープ	☆牛乳 マドレーヌ ★	☆野菜のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁 ★
30	水	お茶 せんべい	豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ 味噌汁(大根)	☆ミルク バームクーヘン	☆豆腐の野菜煮 さつまいも煮 味噌汁 ★