



食育だより

令和5年3月31日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

ご入園・ご進級おめでとうございます

里山ほのか学園では、栄養・衛生面に配慮した給食を提供しています。こども園で食事が楽しみになるよう、職員一同、日々努力をしながらおいしい給食が提供できるよう工夫をしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



4月の食育活動予定とお知らせ

里山ほのか学園では毎月、ママランチデー（お弁当の日）があります。お弁当の準備をお願ひいたします。（2-5歳児）（※6月～10月は衛生面を考慮、ママランチデーはありません。）0.1歳児クラスの給食は園で準備します。

4月のママランチデーは、4月17日（月）です！

4月7日（金）お花見お弁当・・・給食をお弁当箱に詰めて提供します。（お弁当箱は園で用意します）

4月21日（金）お祝いメニュー・・・進級・入園のお祝いメニューです。これからの給食が楽しみになるようなメニューを用意します。

こども園での食事対応について

新入園児の子どもたちも、いよいよ集団生活がはじまります。12日からはこども園での給食も始まります。園では、子どもたちが楽しい雰囲気の中で、食べることが「うれしい！」「おいしい！」と感じられるように生活の中で食について経験したり、考えたりする時間を大切にしています。年齢にあった活動を通じて、食を通して生きる力を養ってほしいと願っています。

～園での取り組み～

当園では、離乳食・アレルギー食の個別対応の給食も提供しています。

離乳食

- ★お家で食べたことのない食材は園では提供しない。（アレルギーである可能性があるため）
- ★お家での進行状況に合わせて進めていく。
- ★手づかみ食べを促すよう、野菜スティック等をつける。



食物アレルギー

- ★調理は別の調理台で行う。
- ★アレルギー対応の給食は、誰が見てもわかるよう食器とお盆の色分けをする。
- ★お盆にお名前プレートのをせ、2重・3重のチェックを行う。
- ★給食室から食事を出した時間や受け渡しの時間を、給食室・保育室の職員がそれぞれサインをして確認する。
- ★専用の机で給食を食べる。



ご家庭で

- ★朝食はなるべく家族そろってお家で食べ、歯磨きをして登園する。（夜眠っている間、口の中で増殖した雑菌を洗い流すためにも朝の歯磨きは大切です。また、家族そろって食べることで心も元気になります。）
- ★朝食を食べたら手を洗う。
- ★食べこぼしがあった場合、着替えて登園する。



子ども達がこども園で元気に安全に過ごすために、ご家庭でも以上のことを心がけ登園してください。

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
午前おやつ (3歳未満児のみ) 昼食メニュー				
午後おやつ				
栄養価 (3歳未満児)	エネルギー：E タンパク質：P 脂質：F 炭水化物：C			
栄養価 (3歳以上児)	エネルギー：E タンパク質：P 脂質：F 炭水化物：C			
3	4	5	6	7
牛乳 エイセイボーロ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 たまごパン	牛乳 カルシウムせんべい
ごはん チンジャオロース風 春雨スープ りんご	ごはん ホワイトシチュー 鶏ささみの冷しゃぶ風サラダ フルーツミックス	わかめごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 いちご	ごはん 菜の花コロック キャベツのカレーソテー 小松菜と豆腐のすまし汁 ヨーグルト	お花見お弁当 おにぎり(わかめ・鯖) 鶏のから揚げ 玉子焼き・サラダ いちご
牛乳 肉まん	牛乳 クラッカー・チーズ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 さらすあげ	牛乳 ぼたぼた焼き
E: 485kcal P: 18.1g F: 11.8g C: 75.1g 食塩: 0.7g	E: 546kcal P: 20.2g F: 18.2g C: 18.8g 食塩: 1.0g	E: 440kcal P: 20.3g F: 18.9g C: 45.7g 食塩: 2.0g	E: 471kcal P: 16.8g F: 14.4g C: 66.9g 食塩: 1.5g	E: 716kcal P: 29.3g F: 28.0g C: 83.2g 食塩: 2.3g
E: 517kcal P: 20.9g F: 13.2g C: 76.7g 食塩: 0.8g	E: 626kcal P: 23.7g F: 20.4g C: 78.3g 食塩: 1.1g	E: 517kcal P: 24.8g F: 22.5g C: 52.0g 食塩: 2.5g	E: 505kcal P: 18.7g F: 16.2g C: 69.1g 食塩: 2.0g	E: 904kcal P: 37.2g F: 35.8g C: 103.0g 食塩: 3.0g
10	11	12	13	14
牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 星たべよ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 塩せんべい
ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 具沢山ポータージュ りんご	ごはん ひじき佃煮 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 ミニトマト	バターロール バーベキューチキン フライドポテト 野菜たっぷりスープ オレンジ	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き マカロニソテー もやしスープ バナナ	豆ごはん すき焼き風煮 小松菜の味噌汁 フルーツヨーグルト
牛乳 コーンフレークヨーグルト	牛乳 雪の宿	牛乳(3歳未満児) ★おにぎり(鯖・わかめ)	牛乳 ビスコ	牛乳 ★お麩のラスク
E: 479kcal P: 15.0g F: 11.3g C: 77.7g 食塩: 1.3g	E: 481kcal P: 17.6g F: 14.1g C: 69.5g 食塩: 1.0g	E: 503kcal P: 20.1g F: 18.9g C: 82.4g 食塩: 1.4g	E: 473kcal P: 17.5g F: 15.8g C: 58.0g 食塩: 1.1g	E: 567kcal P: 22.5g F: 15.6g C: 82.4g 食塩: 1.4g
E: 484kcal P: 15.1g F: 10.4g C: 79.4g 食塩: 1.7g	E: 571kcal P: 22.0g F: 16.1g C: 83.4g 食塩: 1.2g	E: 606kcal P: 25.1g F: 20.9g C: 77.9g 食塩: 1.6g	E: 529kcal P: 21.2g F: 17.3g C: 61.4g 食塩: 1.4g	E: 616kcal P: 24.6 F: 21.9g C: 78.2g 食塩: 1.7g
17	18	19	20	21
牛乳 ビスケット	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスケット
ママランチデー (3歳未満児)	ミートスパゲティ ちくわのサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草ののり酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	ごはん 鯖のおろし煮 もやしソテー きのこのすまし汁 りんごゼリー	(お祝いメニュー) 炊き込みピラフ チキンカツ・ポテト コールスローサラダ 具沢山スープ・いちご
牛乳 ★ウインナーパン	牛乳(3歳未満児) ★しらすおにぎり	牛乳 ドーナツ	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 ★スキムオレンジゼリー
E: 587kcal P: 19.3g F: 20.8g C: 80.6g 食塩: 1.8g	E: 459kcal P: 22.5g F: 15.6g C: 82.4g 食塩: 1.4g	E: 513kcal P: 19.5g F: 17.2g C: 68.7g 食塩: 1.5g	E: 491kcal P: 19.3g F: 16.7g C: 65.8g 食塩: 1.4g	E: 531kcal P: 17.0g F: 15.8g C: 79.3g 食塩: 1.6g
E: kcal P: g F: g C: g 食塩: g	E: 619kcal P: 22.3g F: 14.9g C: 97.9g 食塩: 2.1g	E: 458kcal P: 20.0g F: 14.9g C: 59.7g 食塩: 1.5g	E: 551kcal P: 23.0g F: 19.3g C: 70.7g 食塩: 1.8g	E: 665kcal P: 23.4g F: 25.6g C: 86.7g 食塩: 2.0g
24	25	26	27	28
牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ウエハース
ごはん つくねの照り焼き ブロッコリーサラダ ミニ野菜ラーメン バナナ	ごはん ポークカレー カレーのおともサラダ フルーツ寒天	ごはん 厚揚げの五目煮 ポークしゅうまい わかめスープ オレンジゼリー	ごはん 牛肉の甘辛炒め ポテトサラダ レタスのスープ オレンジ	大豆ごはん さわらのカレーフライ 小松菜の春色ソテー 野菜スープ りんご
牛乳 ★スイートポテト	牛乳 ★苺ジャムサンド	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	牛乳 ワッフル
E: 529kcal P: 17.05g F: 14.9g C: 79.4g 食塩: 0.9g	E: 468kcal P: 14.4g F: 11.7g C: 75.3g 食塩: 1.3g	E: 478kcal P: 16.5g F: 13.2g C: 75.6g 食塩: 1.2g	E: 587kcal P: 20.2g F: 22.4g C: 74.3g 食塩: 0.7g	E: 613kcal P: 21.2g F: 21.8g C: 82.0g 食塩: 1.3g
E: 583kcal P: 20.4g F: 16.1g C: 86.7g 食塩: 1.0g	E: 636kcal P: 21.2g F: 17.3g C: 97.8g 食塩: 1.7g	E: 571kcal P: 20.2g F: 16.9g C: 86.0g 食塩: 1.7g	E: 634kcal P: 23.4g F: 22.9g C: 81.5g 食塩: 0.9g	E: 514kcal P: 21.7g F: 15.1g C: 71.3g 食塩: 1.2g

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。