



# 食育だより

令和5年4月28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

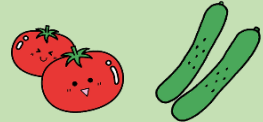
木々の緑が鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。  
はじめは緊張気味だった子どもたちも、園での生活に少しずつ慣れてきた様子です。  
笑顔で給食を食べている姿や自ら進んで食事に手を伸ばす姿が見られるようになりました。  
進級児さんも、少し量が増えた給食を頑張って食べています。  
給食も季節とともに出てくる旬の野菜や果物を取り入れ、楽しい給食を提供していこうと思っています。

## 5月の食育活動予定とお知らせ

5月は4.5歳児さんで里山ファームに夏野菜を植える予定です。  
一足早く、4月に5歳児さんが畑の土をほぐしてじゃがいもを植えました。  
カラスも見に来ているようで少し心配ですが、カラス除けを設置し、水やりも頑張っています。  
じゃがいもが収穫できたら「ポテトサラダにしよう！」「小さい子のクラスにも分けてあげたいな！」  
「ポテトチップってできる〜？」と話してくれる5歳児さんでした。  
生長過程を楽しみながら、収穫、そして旬の味を味わえたらいいですね。

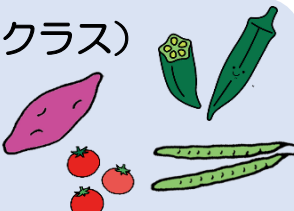
### 栽培予定 (4歳児クラス)

- ・きゅうり
- ・トマト



### 栽培予定 (5歳児クラス)

- ・トマト
- ・つるなしインゲン
- ・オクラ・さつまいも



5月22日・・・手作りパンの日

5月のママランチデーは5月22日(月曜日)です。

よろしくお願いいたします。  
※6月～10月はママランチデーはありません。

## 食育活動

4月のテーマ 「食べる楽しみ」 「春野菜を知る」



4月の手作りパンは  
ウインナーパンでした。  
アレルギー対応パンも  
乳・卵不使用で作りました！！



～お弁当給食の様子～  
2歳児-5歳児さんは園で  
作ったお花見弁当を  
食べました。



給食室の横に春野菜を  
紹介するコーナーをつくりました。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1	2	3	4	5
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 Caせんべい	牛乳 エイセイボーロ			
昼食メニュー	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ジュリアンスープ バナナ	トマトライス ホワイトシチュー 野菜和風サラダ フルーツミックス	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
午後おやつ	牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	牛乳 ★こいのぼりサンド			
栄養価 (3歳未満児)	E: 511kcal P: 17.0g F: 14.9g C: 76.0g 食塩: 1.2g	E: 432kcal P: 14.7g F: 8.8g C: 67.4g 食塩: 0.8g			
栄養価 (3歳以上児)	E: 568kcal P: 20.0g F: 17.8g C: 80.4g 食塩: 1.4g	E: 560kcal P: 20.8g F: 14.0g C: 79.7g 食塩: 1.0g			
	8	9	10	11	12
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい	牛乳 マンナビスケット	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 バナナ
昼食メニュー	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のサラダ 白菜の味噌汁 りんご	焼きそば にんじんシューマイ 中華風コーンスープ オレンジ	ごはん 筑前煮 厚揚げの味噌汁 バナナ	たけのこごはん 牛肉コロッケ そら豆の素揚げ 豆腐とねぎのすまし汁 ヨーグルト	ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ブルーベリー
午後おやつ	牛乳 ワッフルドック	牛乳 (3歳未満児のみ) ★たまきおにぎり	牛乳 ★ハムチーズサンド	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★きなこマカロニ
栄養価 (3歳未満児)	E: 513kcal P: 19.4g F: 18.4g C: 65.61g 食塩: 1.4g	E: 460kcal P: 17.1g F: 12.0g C: 70.6g 食塩: 1.4g	E: 547kcal P: 23.2g F: 15.1g C: 79.6g 食塩: 2.0g	E: 485kcal P: 17.3g F: 12.1g C: 75.1g 食塩: 1.8g	E: 470kcal P: 19.9g F: 11.7g C: 71.3g 食塩: 1.0g
栄養価 (3歳以上児)	E: 633kcal P: 24.7g F: 24.4g C: 75.9g 食塩: 1.8g	E: 620kcal P: 24.6g F: 16.5g C: 92.3g 食塩: 1.6g	E: 603kcal P: 27.3g F: 16.8g C: 85.5g 食塩: 2.5g	E: 602kcal P: 21.4g F: 15.8g C: 91.2g 食塩: 2.6g	E: 539kcal P: 24.0g F: 14.1g C: 78.5g 食塩: 1.2g
	15	16	17	18	19
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 Caせんべい	牛乳 りんご
昼食メニュー	ごはん ビーンズカレー 大根サラダ トマトゼリー 牛乳	ごはん 育脳ふりかけ 鮭のマヨ焼き マカロニソテー トマトスープ りんご	ごはん 春キャベツメンチ 納豆サラダ そうめん汁 オレンジ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え 野菜とお麩の味噌汁 バナナ	マーボー丼 中華スープ フルーツヨーグルト
午後おやつ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼	牛乳 野菜バー	牛乳 クラッカー	牛乳 ★チーストースト	牛乳 ★小松菜牛乳もち
栄養価 (3歳未満児)	E: 527kcal P: 17.1g F: 16.8g C: 82.4g 食塩: 1.4g	E: 529kcal P: 18.1g F: 19.5g C: 68.8g 食塩: 1.3g	E: 530kcal P: 17.4g F: 19.0g C: 70.3g 食塩: 1.5g	E: 540kcal P: 23.8g F: 17.7g C: 69.9g 食塩: 1.7g	E: 465kcal P: 15.2g F: 10.9g C: 76.6g 食塩: 1.8g
栄養価 (3歳以上児)	E: 623kcal P: 20.2g F: 19.7g C: 90.1g 食塩: 1.9g	E: 585kcal P: 21.8g F: 22.0g C: 73.3g 食塩: 1.5g	E: 579kcal P: 20.3g F: 19.3g C: 78.9g 食塩: 1.9g	E: 623kcal P: 29.2g F: 21.5g C: 76.2g 食塩: 2.2g	E: 466kcal P: 15.4g F: 9.7g C: 78.4g 食塩: 2.2g
	22	23	24	25	26
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスコ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 バナナ
昼食メニュー	ママランチデー (3歳未満児) おにぎり 洋風にくじゃが 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ	ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め 野菜スープ オレンジ	ごはん 鯖のケチャップ煮 もやしの中華和え あげの味噌汁 りんご	ごはん オープンメンチ 和風ポテサラ えのきのすまし汁 ヨーグルト	ロールパン ツナとほうれん草の卵焼き 切干大根ナポリタン 具だくさんポターージュ いちごジャム
午後おやつ	牛乳 ★手作りパン	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ★ミルク寒天	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 (3歳未満児) ★おなかチーズおにぎり
栄養価 (3歳未満児)	E: 582kcal P: 19.7g F: 18.7g C: 84.2g 食塩: 1.6g	E: 457kcal P: 15.1g F: 14.2g C: 66.3g 食塩: 1.1g	E: 549kcal P: 18.7g F: 20.6g C: 61.6g 食塩: 1.6g	E: 513kcal P: 18.8g F: 15.7g C: 72.3g 食塩: 1.5g	E: 500kcal P: 21.5g F: 15.3g C: 66.3g 食塩: 1.6g
栄養価 (3歳以上児)	E: kcal P: g F: g C: g 食塩: g	E: 517kcal P: 17.7g F: 16.4g C: 73.3g 食塩: 1.3g	E: 582kcal P: 21.6g F: 22.3g C: 71.2g 食塩: 2.0g	E: 634kcal P: 24.7g F: 21.7g C: 82.3g 食塩: 1.8g	E: 678kcal P: 30.1g F: 23.0g C: 83.2g 食塩: 2.1g
	29	30	31		
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 塩せんべい		
昼食メニュー	ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の梅かつお和え 豚汁 バナナ	ごはん チキンカツ マカロニサラダ 肉団子スープ オレンジ	ゆかりご飯 鶏肉の西京焼き じゃこサラダ 玉ねぎとあげの味噌汁 りんご		
午後おやつ	牛乳 ★いちご蒸しパン	牛乳 クレープ	牛乳 クロワッサン		
栄養価 (3歳未満児)	E: 544kcal P: 26.6g F: 12.0g C: 80.6g 食塩: 1.6g	E: 509kcal P: 19.9g F: 17.5g C: 66.3g 食塩: 0.6g	E: 568kcal P: 21.3g F: 18.3g C: 77.9g 食塩: 1.6g		
栄養価 (3歳以上児)	E: 607kcal P: 31.8g F: 12.8g C: 88.9g 食塩: 1.9g	E: 620kcal P: 26.1g F: 24.3g C: 72.0g 食塩: 0.8g	E: 597kcal P: 24.7g F: 19.8g C: 78.4g 食塩: 1.8g		

\*★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。  
\*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。

