

# 4月 食育だより

令和6年3月29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しらせ

里山ほのか学園では毎月、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月は衛生面を考え、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。よろしくお願ひいたします。



4月16日（火）・・・お祝いメニュー  
4月19日（金）・・・手作りパンの日「カレーパン」

月に1回、手作りパンの日があります。  
焼きたてパンをお楽しみに♡！！

4月22日（月）・・・ランチデー おやつ：手作りきなこ揚げパン

## 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。

11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をのせ、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 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 エイセイポーロ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 塩せんべい	牛乳 Caせんべい
昼食メニュー	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 鶏ささみ冷しゃぶ風サラダ フルーツミックス	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のソテー 貝だくさんポターージュ オレンジ	ごはん 鯖のマヨカレー焼き 野菜ナムル 肉団子スープ りんご	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え 大根とわかめの味噌汁 いちご
午後おやつ	牛乳 肉まん	牛乳 クラッカー	★コーンフレークヨーグルト	牛乳 たこやき	牛乳 きらすあげ
栄養価 (3歳未満児)	E: 485kcal P: 18.1g F: 11.8g C: 75.1g 食塩: 0.7g	E: 511kcal P: 17.8g F: 15.4g C: 68.6g 食塩: 0.7g	E: 450kcal P: 15.2g F: 11.2g C: 69.6g 食塩: 1.3g	E: 502kcal P: 18.9g F: 16.8g C: 61.5g 食塩: 1.4g	E: 508kcal P: 19.9g F: 18.2g C: 64.5g 食塩: 1.6g
栄養価 (3歳以上児)	E: 517kcal P: 20.9g F: 13.2g C: 76.7g 食塩: 0.8g	E: 591kcal P: 21.4g F: 17.6g C: 78.1g 食塩: 0.8g	E: 467kcal P: 15.3g F: 10.4g C: 74.6g 食塩: 1.7g	E: 548kcal P: 22.6g F: 18.1g C: 62.7g 食塩: 1.6g	E: 576kcal P: 24.1g F: 22.3g C: 67.1g 食塩: 2.0g
	8	9	10	11	12
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ウエハース	牛乳 りんご	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 マンナビスケット	牛乳 星たべよ
昼食メニュー	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁 バナナ	ごはん ミートスパゲティ コールスロー コンソメスープ オレンジ	ごはん 鯖のおろし煮 もやしソテー きのこねぎのすまし汁 ゼリー	ごはん ひじきの佃煮 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 ミニトマト	ごはん 菜の花コロッケ 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
午後おやつ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳・煮干し 野菜クラッカー	牛乳 雪の宿	牛乳 ★きなこマカロニ
栄養価 (3歳未満児)	E: 492kcal P: 19.0g F: 16.6g C: 65.3g 食塩: 1.4g	E: 499kcal P: 16.4g F: 13.2g C: 79.1g 食塩: 1.5g	E: 491kcal P: 19.3g F: 16.7g C: 65.8g 食塩: 1.5g	E: 458kcal P: 16.1g F: 14.4g C: 64.3g 食塩: 1.1g	E: 454kcal P: 16.4g F: 12.2g C: 68.8g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)	E: 570kcal P: 23.0g F: 19.6g C: 73.5g 食塩: 1.8g	E: 645kcal P: 21.4g F: 15.9g C: 102.9g 食塩: 1.9g	E: 551kcal P: 23.0g F: 19.3g C: 70.7g 食塩: 1.8g	E: 525kcal P: 18.9g F: 16.7g C: 72.8g 食塩: 1.4g	E: 494kcal P: 19.0g F: 12.4g C: 75.3g 食塩: 1.7g
	15	16	17	18	19
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 動物ビスケット	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ	牛乳 星たべよ
昼食メニュー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の海苔酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	ごはん 炊き込みピラフ チキンカツ・ポテト コールスロー きのこの豆乳スープ いちご	ごはん 厚揚げの五目煮 ポークしゅうまい わかめスープ りんご	鶏五目ごはん 鯖のカレーフライ ほうれん草のごま和え のっぺい汁 オレンジ	<手作りパンの日> 手作り焼きカレーパン 具沢山コーンポターージュ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ★オレンジ蒸しパン	牛乳 ★お麩のラスク	牛乳 ★牛乳もち	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)	E: 504kcal P: 18.3g F: 18.6g C: 64.7g 食塩: 1.3g	E: 649kcal P: 26.3g F: 22.5g C: 83.7g 食塩: 2.3g	E: 501kcal P: 17.3g F: 15.9g C: 73.1g 食塩: 1.1g	E: 534kcal P: 23.2g F: 20.7g C: 54.9g 食塩: 1.9g	E: 465kcal P: 17.2g F: 18.1g C: 55.2g 食塩: 1.0g
栄養価 (3歳以上児)	E: 515kcal P: 20.8g F: 17.7g C: 66.9g 食塩: 1.6g	E: 709kcal P: 31.0g F: 25.3g C: 87.7g 食塩: 2.7g	E: 576kcal P: 21.0g F: 19.7g C: 78.9g 食塩: 1.5g	E: 585kcal P: 27.8g F: 22.9g C: 66.5g 食塩: 2.4g	E: 535kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 64.4g 食塩: 1.2g
	22	23	24	25	26
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 Caせんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ウエハース
昼食メニュー	<ランチデー> ごはん つくねの照り焼き ブロッコリーサラダ ミニラーメン・バナナ	<誕生日会メニュー> ごはん ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ポークカレー カレーのおともサラダ フルーツミックス寒天	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き マカロニソテー もやしスープ バナナ	ごはん バーベキューチキン ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	わかめごはん ポテトコロッケ 小松菜の春色ソテー 野菜スープ りんご
午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	牛乳 ★苺ジャムサンド	牛乳 ビスコ	牛乳 ★りんごとレーズンのケーキ	牛乳 ★サツマイモ蒸しパン
栄養価 (3歳未満児)	E: 564kcal P: 18.2g F: 17.9g C: 79.7g 食塩: 0.9g	E: 525kcal P: 16.9g F: 14.0g C: 81.9g 食塩: 1.3g	E: 469kcal P: 17.5g F: 15.2g C: 58.3g 食塩: 1.1g	E: 558kcal P: 19.2g F: 20.3g C: 73.2g 食塩: 0.9g	E: 626kcal P: 19.4g F: 23.6g C: 83.5g 食塩: 2.0g
栄養価 (3歳以上児)		E: 636kcal P: 21.2g F: 17.3g C: 97.8g 食塩: 1.7g	E: 529kcal P: 21.2g F: 17.3g C: 61.4g 食塩: 1.4g	E: 597kcal P: 22.1g F: 20.2g C: 80.1g 食塩: 1.1g	E: 677kcal P: 22.0g F: 25.4g C: 88.9g 食塩: 2.4g
	29	30			
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 塩せんべい			
昼食メニュー	昭和の日	豆ごはん すき焼き風煮 しめじのみそ汁 ゼリー			
午後おやつ		牛乳 ★マーブル蒸しパン			
栄養価 (3歳未満児)		E: 522kcal P: 20.7g F: 14.4g C: 78.3g 食塩: 1.4g			
栄養価 (3歳以上児)		E: 563kcal P: 24.4g F: 14.9g C: 83.3g 食塩: 1.6g			

\*★は手作りおやつ  
\*お米は福井県産あきさかりを使用しています。  
\*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。