



	日	月曜日	日	火曜日	日	水曜日	日	木曜日	日	金曜日	日	土曜日
主菜 副菜 おやつ					1	キャベツと豚肉の炒め物 五目豆のサラダ 豆腐とベーコンのボンデージュ	2	オーロラチキン かきたま汁 シナモントースト ミルク	3	魚のカレー風味揚げ 白和え コーンフレーク 牛乳	4	ハヤシライス 切干大根とほうれん草のサラダ せんべい ミルク
主菜 副菜 おやつ	6	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ジャムサンド ミルク	7	豆腐ステーキのミートあんかけ ポイル野菜のごまドレッシング のりじゃこトースト ミルク	8	エビと豆腐のケチャップ煮 野菜のカレースープ じゃこおにぎり 牛乳	9	ピーマンの肉詰め甘辛煮 あけぼのサラダ ふかし芋 ゼリー ミルク	10	豚肉ときのこのソテー ごまかぼちゃ スープ カルピスゼリー 牛乳	11	あんかけ焼きそば すまし汁 ビスケット フルーツ ミルク
主菜 副菜 おやつ	13	イタリアンスープ ひじきと鶏肉の炒め物 どら焼き 牛乳	14	魚のムニエル 小松菜のごま和え スープ ミルクココア餅 牛乳	15	鶏肉のきのこソース 人参のみそ炒め スープ フルーツ ゼリー ミルク	16	納豆入り寄せ揚げ きゅうりとわかめの酢の物 チーズとウインナーの蒸しパン	17	ハンバーグ 水菜と大根のサラダ りんごクッキー ミルク	18	南蛮煮 フルーツ入り野菜サラダ ビスケット ミルク
主菜 副菜 おやつ	20	じゃが芋と鶏肉のごま煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁 スコーン ミルク	21	大豆入りキーマカレー ニラのサラダ みかん蒸しパン ミルク	22	誕生日会 せんべい ミルク	23	厚揚げとチンゲン菜のうま煮 魚団子のスープ あずき蒸しパン 牛乳	24	魚の変わり西京焼き 温野菜サラダ ロールあん巻き 牛乳	25	豚汁 キャベツとツナの醤油炒め せんべい フルーツ ミルク
主菜 副菜 おやつ	27	鶏のつくね煮 ホワイトきんぴら ひじきクッキー 牛乳	28	じゃが芋とツナの炒め煮 キャベツとブロッコリーのおかか和え 納豆トースト 牛乳	29	昭和の日	30	魚の味噌煮 キャベツのごま和え すまし汁 おからとバナナのドーナツ 牛乳				

ご入園 ご進級 おめでとうございます



保育園では、毎月調理研究会が開かれ、保健所の指導のもと
栄養バランスを考えて毎日の献立を作成し、完全給食となっています。
大分県産米の温かいご飯や主菜、副菜、おやつを子どもたちに食べてもらいます。
行事食（七夕、お月見、お餅つき、節分、ひな祭りなど）の際は、
子どもの喜ぶメニューや郷土食のある特別メニューを用意します。
また季節の野菜を育てたり、食物に触れたりしながら、簡単なおやつ作りをしたり、
年間を通して食の興味を持たせていきたいと思います。
子どもはたくさん遊んで、汗をかきますので、こまめな水分補給が必要になります。
麦茶を入れた水筒を全クラス、年間を通して毎日持たせてください。
外遊びの後などに声かけをして水分補給をしていきたいと思います。
また『おしぼり』を持たせていただき毎日の点検もお願いします。



※食物アレルギーがあると思われる子どもさんは、担任にご相談ください。

子どもたちの健康を支える「給食」

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。食は体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにつながるものです。給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素量を補給するだけでなく、毎日の生活のなかで、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合うことをねらいとしています。

★必要な栄養を補給する給食

子どもにとって、必要なエネルギー量と栄養素（量）については、たくさんの研究結果を基に、国が日本人の食事摂取基準値を決めています。園では、子どもたちの今までの食経験や家庭での食事の内容を考慮して、子どもたちに適切な栄養が補給できるように、計画的にひと月の献立を作成しています。
特に、健康課題となっている「食塩」、「砂糖」、「脂」をとりすぎることなく、不足しがちな栄養素を補うことを心がけています。

不足しがちな栄養素

成長に必要なたんぱく質をしっかりと



ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりと



★子どもに合わせた食事支援の大切さ

乳幼児期は、食経験が少ないため苦手なものが多かったり、食事に集中することが難しく、遊びながら食べたり、途中で食事を終わらせてしまうようなことがあります。園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが自ら意欲的に食べることができるよう、食環境を整えとともに、個々に声かけしながら、楽しく食事をすすめるように心がけています。