



令和5年度
給食ニュース4月号
翠松保育園

翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

翠松保育園での食育の取り組み・・・

- ・お花見給食
 - ・毎日の手作りおやつ
 - ・野菜作り
 - ・クッキング（1月～はなゆりさん）
 - ・食品ボードの作成
- など

行事やイベントだけでなく、
保育の中で食べることを大切にしています。



19日（水）誕生会

誕生会は、毎月テーマに沿ったメニューが出ます。
お楽しみに♪

★誕生会の日、3歳以上児も
主食はいりません。



主食量の目安

- ・3歳児（はなたんぽぽ）・・・120g
- ・4歳児（つぼみゆり）・・・130g
- ・5歳児（はなゆり）・・・140g

★朝炊いてきたご飯を入れてください。

給食の様子

たくさん食べて、大きくなってね♪



4月の手作りおやつ		
1	土	おにぎり
2	日	
3	月	りんごのカップケーキ
4	火	おにぎり
5	水	じゃが丸くん
6	木	ミルクパン
7	金	きなこマカロニ
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	ごませんべい
11	火	五平もち
12	水	ういろう
13	木	ポテトパン
14	金	野菜たっぷりパンケーキ
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	ごまかりんとう
18	火	サンドおにぎり
19	水	あんロールケーキ
20	木	レーズンパン
21	金	スパゲッティ
22	土	おにぎり
23	日	
24	月	ゼリー・非常食
25	火	おにぎり
26	水	ドーナツ
27	木	コッペパン
28	金	あずきの蒸しロール
29	土	昭和の日
30	日	

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



4 こんたて		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	翠松保育園 手作りおやつ
1 土	白菜スープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				おにぎり
3 月	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ、人参、みかん缶、桃缶、果物	じゃがいも、油、砂糖	カレールウ、トマトケチャップ	りんごの カップケーキ
4 火	焼き魚（赤魚）・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚、ひじき、さつま揚げ、みそ	ごぼう、人参、干しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、果物	しらたき、油、砂糖、じゃがいも	塩、しょうゆ、みりん、だし汁	おにぎり
5 水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐、豚ひき肉、みそ、ロースハム	しょうが、にんにく、人参、干しいたけ、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし、果物	油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま	しょうゆ、酢	じゃが丸くん
6 木	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁・果物	鶏肉、豆腐、わかめ、みそ	しょうが、ほうれん草、ホールコーン缶、玉ねぎ、えのきだけ	片栗粉、油	しょうゆ、酒、だし汁	ミルクパン
7 金	肉じゃが・切干大根とツナのおえもの・果物・みそ汁	豚肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、きゅうり、果物	じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ごま油	しょうゆ、みりん、だし汁、酢	きな粉マカロニ
8 土	豚汁・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				おにぎり
10 月	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・果物・スープ	豚ひき肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、レーズン、ホールコーン缶、ブロッコリー、キャベツ、果物	油	鶏がらスープ（コンソメ）、トマトケチャップ、カレー粉、塩、酢	ごませんべい
11 火	魚の塩麹漬焼き（赤魚）・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	魚、豆腐、みそ	ほうれん草、人参、キャベツ、玉ねぎ	砂糖、ごま	塩麹、しょうゆ、だし汁	五平もち
12 水	《食育の日》 春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・旬の果物・みそ汁	鶏肉、さつま揚げ、大豆、豚ひき肉、みそ、かつお節	干しかぶ、たけのこ、人参、干しいたけ、さやえんどう、しょうが、果物	じゃがいも、こんにやく、砂糖、油	だし汁、しょうゆ、酒	いろいろ
13 木	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉、かまぼこ、豆腐、ひじき、ツナ缶	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、干しいたけ、チンゲン菜、ほうれん草、ホールコーン缶、果物	油、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	鶏がらスープ（コンソメ）、塩、しょうゆ	ポテトパン
14 金	干草焼き・即席漬け・みそ汁・焼きのり・果物	鶏卵、豚ひき肉、ひじき、油揚げ、みそ、焼きのり	人参、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし、小松菜	油、砂糖、じゃがいも	塩、しょうゆ、だし汁	野菜たっぷり パンケーキ
15 土	トマトシチュー・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				おにぎり
17 月	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉、わかめ、豆腐	ぜんまい氷煮、干しいたけ、にんにく、ほうれん草、もやし、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、ホールコーン缶、果物	ごま油、砂糖、ごま	しょうゆ、塩、鶏がらスープ（コンソメ）	ごまかりんとう
18 火	魚のオープン焼き（鮭）・ポテトサラダ・にら卵スープ・果物	魚、鶏卵、豆腐	人参、きゅうり、ホールコーン缶、にら、玉ねぎ	小麦粉、オリーブオイル、油、じゃがいも、マヨネーズ	塩、鶏がらスープ（コンソメ）	サンドおにぎり
19 水	誕生会	3歳以上児も主食はいりません。				あんロールケーキ
20 木	チキンカツ・ゆでブロッコリー・みそ汁・果物	鶏肉、豆腐、わかめ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、油、砂糖	トマトケチャップ、中濃ソース、だし汁	レーズンパン
21 金	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉、牛乳、かつお節	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、ホールコーン缶	じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏がらスープ（コンソメ）、塩、しょうゆ、酢	スバグッティ
22 土	キャベツのスープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。				おにぎり
24 月	ブルコギ・わかめスープ・果物	豚肉、豆腐、わかめ	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、もやし、えのきだけ、長ねぎ、果物	春雨、砂糖、ごま油	しょうゆ、酒、みりん、鶏がらスープ（コンソメ）、塩	ゼリー 非補食
25 火	魚の竜田揚げ（サバ）・三色ひたし・みそ汁・果物	魚、油揚げ、わかめ、みそ	しょうが、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ	片栗粉、油、じゃがいも	酒、しょうゆ、だし汁	おにぎり
26 水	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・みそ汁・果物	鶏肉、鶏卵、ツナ缶、焼きのり	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、もやし、きゅうり、ホールコーン缶	じゃがいも、しらたき、車麩、油、砂糖、マヨネーズ、ごま	しょうゆ、塩、だし汁	ドーナツ
27 木	豆腐ハンバーグ・粉ふきいも・みそ汁・果物	豆腐、豚ひき肉、ひじき、青のり、みそ	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、小松菜、人参、果物	油、片栗粉、砂糖、じゃがいも	塩、トマトケチャップ、中濃ソース、だし汁	コッペパン
28 金	チャンボン麵・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉、かまぼこ、大豆、昆布	玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、生しいたけ、小松菜	乾麺（うどん）、油、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	塩、鶏がらスープ（コンソメ）、しょうゆ、酒	あすきの 蒸しロール

* 献立内容を変更する場合があります。

★赤字は翠松保育園の追加メニューです。

令和5年度

給食だより

🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

子どもたちにとっての食事は、心身の健やかな発達とともに、将来にわたる正しい食習慣の基礎を築くために大切です。そのため、各園では『食育』を保育の柱の一つに位置づけ、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるよう努めています。

園では、給食を提供するにあたり次の点に配慮しています。

安全な食事の提供

- 食中毒を防ぐために加熱調理を中心に提供します
- 加工食品、輸入食品の使用は極力控えます

子どもにふさわしい食事の提供

- 子どもが食べやすいように調理方法、盛り付けを工夫します
- 栄養面に配慮し、薄味を心がけます

給食の栄養目標量

- 3歳未満児：昼食+午前・午後のおやつで一日の目標量の50%を提供
(家庭での朝食・夕食 各25%)
- 3歳以上児：昼食+午後のおやつで一日の目標量の40%を提供
(家庭での朝食・夕食 各30%)

★新入園児の保護者の皆さまへ★

子どもたちにとって、入園は大きな環境の変化です。園での生活や給食に慣れるまでは、給食を食べる量が少ないかもしれませんが、日中、元気に活動できるように、朝ごはんを食べてから登園するようにお願いします。

園では、給食のサンプル展示、栄養成分値の掲示、レシピの配布等、食にまつ様々な情報を発信しています。ご家庭での食事や健康づくりの参考にしてください。お子さんの食事でご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

★毎月19日は「食育の日」です★

「食育の日」の給食では、旬の食材や郷土料理を取り入れたメニューを提供しています。

今月は、春の味覚『たけのこ』を使った「春野菜の煮物」です。たけのこを食べて春を感じてください。

4月 食育のねらい

つぼみ たんぽぽ	・楽しい雰囲気の中で食事をする。
はな たんぽぽ	・箸を使って食べる。 ・友だちと一緒に楽しく食事をする。
つぼみ ゆり	・食事に必要な習慣や態度を身に付ける。
はなゆり	・献立や食品に興味や関心を持つ。 ・友だちと楽しみながら、一定の時間で食事ができるようにする。