令和4年　4月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
			毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食	1日　始業式 カレーライス ツナコーンサラダ めかぶスープ りんご	2日 白身魚フライ マカロニサラダ えのきと 油揚げのみそ汁 みかん
4日 いりどり 春雨の酢の物 なめこと 豆腐のみそ汁 りんご	5日 ビビンバ丼 切干大根のサラダ ニラ玉スープ オレンジ	6日 鯖の塩焼き 甘辛ごぼう 具沢山みそ汁 りんご	7日 じゃじゃ麺 大根サラダ わかめスープ バナナ	8日　花まつり集会 お花畑ごはん 鶏のさっぱり煮 マセドアンサラダ 花麩と 豆腐のすまし汁 ゼリー	9日 肉豆腐 ほうれん草の ゴマ和え かぶと しめじのみそ汁 バナナ
11日 チキンのカラフル ケチャップソテー キャベツと ハムのサラダ 大根と 油揚げのみそ汁 オレンジ	12日 もずく丼 ささみと きゅうりの中華和え 具沢山だし活スープ りんご	13日 新じゃがと 鶏肉の煮物 きゅうりと しらすの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 オレンジ	14日 ナポリタン 海藻サラダ かき卵スープ バナナ	15日 鮭のしょうが焼き 春雨の五目煮 豚汁 ゼリー	16日 春巻き ちくわと ツナのマヨ和え 玉ねぎと わかめのみそ汁 バナナ
18日 肉豆腐 ほうれん草の ゴマ和え かぶと しめじのみそ汁 りんご	19日 手作り弁当 	20日　誕生会 竹の子ごはん 照焼きチキン 和風サラダ もずくスープ ケーキ	21日 みそラーメン アスパラと ポテトのサラダ バナナ	22日 かれいのおろし煮 キャベツと カニカマの酢の物 けんちん汁 りんご	23日　パンの日 チリコンカン シーザーサラダ 春野菜のポトフ オレンジ
25日 新じゃがと 鶏肉の煮物 きゅうりと しらすの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 オレンジ	26日 三色納豆丼 キャベツと 切干大根の甘辛煮 もやしと ニラのみそ汁 りんご	27日 鮭のしょうが焼き 春雨の五目煮 とり汁 ゼリー	28日 親子うどん 小松菜のサラダ バナナ	29日　昭和の日 	30日 豚肉と キャベツのみそ炒め ひじきサラダ 豆腐と ねぎのみそ汁 オレンジ

給食だより

子どもの食事で大切なことは？

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。今回は、具体的な園の取り組みをご紹介します。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園とで協力して「食を営む力」を育みましょう。

★成長に合わせた食事の提

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

フィンガーグリップ　→　ペングリップ　→箸

★必要な栄養素（量）の提供

園では、子どもに必要な栄養を満たした食事を、食育の一部として計画的に提供しています。食経験の少ない子どもが無理なく、楽しく食べることができ、必要な栄養も摂取できるように、食材と調理法を選択しながら主食・主菜・副菜をそろえています。特に健康に欠かすことができないビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む「野菜」を積極的に取り入れています。また、将来の生活習慣病に配慮し、「減塩」「減糖」「減脂」を心がけ、健康的な食事で、しっかり栄養を摂取することを目指しています。

減塩・減糖・減脂でおいしく