

4月のこんだて



牟岐保育園

日	曜	午前のおやつ	昼 食	お や つ
8	月	干菓子 牛乳	豚肉のみそケチャ炒め 添え野菜 ひじき煮 果物	ビスケット 牛乳
9	火	干菓子 牛乳	焼き魚 オニオンリング 厚揚げと野菜の炒め物 果物	★人参蒸しパン 牛乳
10	水	ヨーグルト	つくね煮 ツナサラダ 果物	★にゅうめん
11	木	干菓子 牛乳	豆腐のまり揚げ 添え野菜 中華スープ 果物	★お芋のまんじゅう 牛乳
12	金	干菓子 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き 添え野菜 ジャが芋のポタージュ	パン 牛乳
15	月	干菓子 牛乳	豚肉のポークチャップ 添え野菜 キャベツのごま和え 果物	★カスタードクリームパン 牛乳
16	火	果物 牛乳	たけのご飯 鶏の塩から揚げ 添え野菜 すり身のすまし汁 果物	ヨーグルト
17	水	チーズ 牛乳	中華そば 五色ナムル 果物	★青菜とじゃこのおにぎり 牛乳
18	木	干菓子 牛乳	魚の味噌煮 ほうれん草の塩昆布和え のっぺい汁	★チーズ揚げ 牛乳
19	金	干菓子 牛乳	パンキッシュ 添え野菜 野菜スープ 果物	★マーブルクッキー 牛乳
22	月	果物 牛乳	ポテトコロケ 添え野菜 みそ汁 果物	せんべい 牛乳
23	火	干菓子 牛乳	酢鶏 白菜の煮びたし 果物	★いちごゼリー
24	水	ヨーグルト	魚のみそマヨネーズ焼き 粉ふき芋 添え野菜 豆腐の卵とじ 果物	パン 牛乳
25	木	干菓子 牛乳	鶏団子と野菜のスープ ビーンズサラダ 果物	★照り焼きチキンバーガー 牛乳
26	金	パン 牛乳	ちらし寿司 若竹汁 セリー	★バナナロールケーキ 牛乳
30	火	干菓子 牛乳	肉じゃが 変わりなます 果物	せんべい 牛乳

(★…手作りおやつ)



- ★未満児は白ご飯を毎回提供します。
- ★継続児は8日(月)、新規入園児は16日(火)から給食を開始します。
- ★未満児は9時30分頃にもおやつがあります。



ご入園・ご進級おめでとうございます!!
乳幼児期は、子どもの心と身体が大きく成長する時期です。保育園では子どもたちに必要な栄養量の半分を昼食とおやつで摂取するように考えられています。初めは、食べやすいものを中心に工夫し、「食べるのが楽しい」という気持ちもてるように給食を提供していきたいと思ひます。子どもたちの将来の健康な身体のために、正しい食生活の基礎作りを一緒に心がけていきましょう。



5月のこんだて



牟岐保育園

日	曜	午前のおやつ	昼 食	お や つ
1	水	干菓子 牛乳	魚の照り焼き 添え野菜 ポークビーンズ 果物	★きな粉ラスク 牛乳
2	木	干菓子 牛乳	こいのぼりオムライス スパゲティサラダ 野菜スープ 果物	ゼリー
7	火	果物 牛乳	焼き魚 そら豆 ジャーマンポテト 筍のおかか煮 果物	★卵サンド 牛乳
8	水	干菓子 牛乳	カレーうどん ほうれん草のごま和え 果物	★餃子の皮でアップルパイ 牛乳
9	木	ヨーグルト	鶏肉のカレーみそ炒め けんちん汁 果物	★チーズ千切り 牛乳
10	金		遠 足	
13	月	干菓子 牛乳	高野豆腐と野菜の卵とじ じゃこサラダ 果物	★焼きドック 牛乳
14	火	チーズ 牛乳	照り焼きハンバーグ 添え野菜 ひじき煮 果物	せんべい 牛乳
15	水	干菓子 牛乳	魚のおかか煮 そら豆と玉ねぎのかき揚げ みそ汁 果物	★バナナヨーグルト
16	木	果物 牛乳	マーボー豆腐 切干大根のなます 果物	★マーラーカオ 牛乳
17	金	果物 牛乳	豆ごはん ささみのサクサク揚げ 添え野菜 マカロニサラダ 人参ポターージュ 果物	★ケーキ 牛乳
20	月	ヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの酢の物 果物	★きな粉揚げパン 牛乳
21	火	干菓子 牛乳	うどん餃子 添え野菜 中華スープ 果物	ミニたい焼き 牛乳
22	水	干菓子 牛乳	魚のねぎみそ焼き 添え野菜 人参しりしり 煮豆 小松菜の白和え 果物	★ココアフラマンジェ 牛乳
23	木	果物 牛乳	いんげんと人参の肉巻き 添え野菜 かき玉汁 果物	★昆布おにぎり 牛乳
24	金	干菓子 牛乳	野菜炒め コロコロお芋のサラダ 果物	パン 牛乳
27	月	ヨーグルト	豚肉の生姜焼き 添え野菜 青菜のゆず風味ナムル 果物	★あんロール焼き 牛乳
28	火	干菓子 牛乳	鶏肉と厚揚げの煮物 ほうれん草の錦糸和え 果物	★ピザ風蒸しパン 牛乳
29	水	チーズ 牛乳	魚のごまパン粉揚げ 筍の天ぷら 添え野菜 豆乳みそ汁 果物	せんべい カルピス
30	木	果物 牛乳	チキンピカタ 添え野菜 あんかけ豆腐 果物	★ごまスコーン 牛乳
31	金	干菓子 牛乳	春雨のそぼろ炒め れんこんと豆のサラダ 果物	ヨーグルト

(★…手作りおやつ)



★おやつは栄養を補うものにしましょう★

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、おにぎりやパン、おやき、野菜が入った蒸しパン、にゅうめん、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物などです。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。

早寝・早起きのすすめ

入園、進級から1か月が経ちました。4月からの緊張と不安から体調を崩しがちになります。健康なからだづくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。





6月のこんだて



牟岐保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	おやつ
3	月	果物 牛乳	ミートスパゲティ コンソメスープ 果物	★さおしか 牛乳
4	火	干菓子 牛乳	焼き魚 添え野菜 ひじき煮 果物	★カレーパン 牛乳
5	水	果物 牛乳	海苔巻き揚げ 添え野菜 かき玉汁 果物	せんべい 牛乳
6	木	干菓子 牛乳	筑前煮 五色ナムル 果物	★カルシウムラスク 牛乳
7	金	ヨーグルト	三食丼 ふし麺汁 果物	かたつむりケーキ 牛乳
10	月	干菓子 牛乳	ヤムニョムチキン 添え野菜 トマトとわかめのサラダ 果物	ビスケット 牛乳
11	火	チーズ 牛乳	魚のみぞれ煮 はんぺんの挟み揚げ みそ汁 果物	★ホットドック 牛乳
12	水	ヨーグルト	スペイン風オムレツ 添え野菜 かみかみサラダ 果物	★ひじきの炊き込みご飯 牛乳
13	木	干菓子 牛乳	れんごんのチキンナゲット 添え野菜 切干大根のケチャップ煮 果物	★フラウニー風蒸しパン 牛乳
14	金	果物 牛乳	チャプチェ ワンタンスープ 果物	せんべい 牛乳
17	月	果物 牛乳	鶏肉のデミ風煮込み 添え野菜 コーンスープ 果物	★フルーツポンチ
18	火	干菓子 牛乳	焼売 添え野菜 キャベツとツナのおかかポン酢和え 果物	★ごまきな粉餅 牛乳
19	水	干菓子 牛乳	サーモンチーズ春巻き 添え野菜 中華スープ 果物	パン 牛乳
20	木	干菓子 牛乳	信田煮 変わりなます 果物	★うどんドーナツ 牛乳
21	金	干菓子 牛乳	カレードリア 添え野菜 コンソメスープ 果物	クレープ 牛乳
24	月	干菓子 牛乳	すき焼き風煮 かにかまの酢の物 果物	★じゃが芋ピザ 牛乳
25	火	果物 牛乳	油淋鶏 添え野菜 もやしのナムル 果物	★白玉あんこもち 牛乳
26	水	チーズ 牛乳	魚のごまパン粉揚げ 添え野菜 みそけんちん汁 果物	せんべい 牛乳
27	木	ヨーグルト	手羽元のやわらか煮 キャベツのごま和え 果物	★とうもろこし 牛乳
28	金	干菓子 牛乳	サラダうどん 小松菜のなめたけ和え 果物	ヨーグルト

(★…手作りおやつ)

今月の給食

「ヤムニョムチキン」

鶏肉に、にんにく、酒、塩、トマトケチャップ、しょう油、みりん、みそ、砂糖で下味をつけて焼いたものです。「ヤムニョム」は「味付けされた」と訳されます。

～食中毒に気を付けましょう～

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。乳児、幼児は抵抗力が弱いので気をつけなければなりません。保育園の給食室も、食材搬入時は時間、温度・湿度の記録、調理器具の消毒、加熱時の中心温度の確認をし記録を取りながら日々、衛生管理をしています。



《6月4日から歯と口の健康週間です！！》



ばい菌に負けない丈夫な歯にするためには、好き嫌いせず何でも食べることが大切です。小魚、牛乳、緑黄色野菜などを積極的に食べるようにしましょう。また、よく噛むことで唾液がたくさん出てばい菌を侵入させず、免疫力アップにもなります。



7月のこんだて



牟岐保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	おやつ
1	月	果物 牛乳	お好み焼き わかめスープ 果物	★ベーコンポテトパイ 牛乳
2	火	干菓子 牛乳	じゃこ天 添え野菜 キャベツとささ身のごま和え 果物	★水ようかん 牛乳
3	水	チーズ 牛乳	魚の煮つけ 厚揚げと野菜の炒め物 みそ汁 果物	せんべい 牛乳
4	木	干菓子 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 添え野菜 タルタルサラダ 果物	★フルーツヨーグルト
5	金	果物 牛乳	鮭寿司 セタぞうめん汁 セタゼリー	★ジャムサンド 牛乳
8	月	ヨーグルト	野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布和え 果物	パン 牛乳
9	火	果物 牛乳	魚のムニエル 添え野菜 ひじき煮 果物	★きな粉クッキー 牛乳
10	水	干菓子 牛乳	厚焼き卵 金平ごぼう 納豆かき揚げ 果物	★バインチーズトースト 牛乳
11	木	パン 牛乳	鶏肉と大葉のチーズ焼き 添え野菜 コンソメスープ 果物	かりんどう 牛乳
12	金	干菓子 牛乳	夏野菜カレー 野菜サラダ 果物	★焼きそばパン 牛乳
16	火	果物 牛乳	揚げワンタンの甘酢あんかけ 添え野菜 中華スープ 果物	ヨーグルト
17	水	干菓子 牛乳	焼き魚 オクラのおかか和え 春雨の酢の物 果物	★ボンテリング 牛乳
18	木	干菓子 牛乳	鶏肉の甘辛焼き 添え野菜 ミネストローネ 果物	★ツナコーンチーズおにぎり 牛乳
19	金	ヨーグルト	とうもろこしご飯 エビフライ 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ 果物	ケーキ 牛乳
22	月	パン 牛乳	マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 果物	ビスケット 牛乳
23	火	干菓子 牛乳	冷やし中華 ほうれん草のごま和え 果物	★フルーツジュレ
24	水	果物 牛乳	魚の香草パン粉揚げ 添え野菜 豆乳みそ汁 果物	★ミックスサンド 牛乳
25	木	果物 牛乳	ピーマンの肉詰め じゃこサラダ 果物	★ごま団子 牛乳
26	金	干菓子 牛乳	タンドリーチキン 添え野菜 かぼちゃのポタージュ 果物	せんべい 牛乳
29	月	チーズ 牛乳	ポテトグラタン コンソメスープ 果物	パン 牛乳
30	火	ヨーグルト	ポークチャップ 切干大根のなます 果物	★黒糖蒸しパン 牛乳
31	水	パン 牛乳	魚の味噌煮 焼きビーフン すまし汁 果物	いちごのアイスクリーム



—夏野菜を食べよう—

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出してしまった栄養素を補給できるのです。(茄子、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、ゴーヤ、枝豆など、これらを食べて夏を乗り切ろう!!)



(★…手作りおやつ)

【水分補給】

人間の体は60~70%が水分できています。水分を十分に摂ることで、全身のすみずみまで栄養が運ばれます。水分補給はのどがかわいたと感じる前に飲み、こまめな水分補給を意識しましょう。

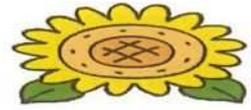
七夕

一年に一度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。





8月のこんだて



牟岐保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	おやつ
1	木	果物 牛乳	バーベキューチキン 添え野菜 トマトとわかめのサラダ 果物	★いろいろ 牛乳
2	金	干菓子 牛乳	肉じゃが 小松菜のごま和え 果物	★チーズフレンチトースト 牛乳
5	月	チーズ 牛乳	サラダコロケ 添え野菜 カレー風味のスープ 果物	★パインケーキ 牛乳
6	火	果物 牛乳	マーボー春雨 青菜のゆず風味ナムル 果物	せんべい 牛乳
7	水	果物 牛乳	細巻寿司 いなり寿司 ソーセージ かき玉汁 果物	★フリンアラモード 牛乳
8	木	干菓子 牛乳	サラダうどん ほうれん草のおかか和え 果物	★コーパン 牛乳
9	金	果物 牛乳	魚のみそマヨネース焼き 添え野菜 ひじき煮 果物	ビスケット 牛乳
13	火	干菓子 牛乳	揚げないとんかつ 添え野菜 五色ナムル 果物	ヨーグルト
14	水	干菓子 牛乳	欧風カレー 野菜サラダ 果物	せんべい 牛乳
15	木	干菓子 牛乳	焼きそば ほうれん草の白和え 果物	クッキー 牛乳
16	金	干菓子 牛乳	つくね煮 ツナサラダ 果物	★黒糖ドーナツ 牛乳
17	月	ヨーグルト	ハッシュドビーフ 野菜サラダ 果物	★わかめスパゲティ 牛乳
20	火	干菓子 牛乳	すり身の五色揚げ 添え野菜 みそ汁 果物	★もちもちチーズパン 牛乳
21	水	パン 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根の塩昆布和え 果物	★冷やしぜんざい 牛乳
22	木	干菓子 牛乳	ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ 果物	★フルーツ寒天
23	金	果物 牛乳	魚のカレー竜田揚げ 添え野菜 春雨の中華スープ 果物	パン 牛乳
26	月	果物 牛乳	鶏の照り焼き 添え野菜 きゅうりの酢の物 果物	★ピーチゼリー 牛乳
27	火	果物 牛乳	松風焼き 添え野菜 かぼちゃのポタージュ 果物	★焼きおにぎり 牛乳
28	水	干菓子 牛乳	焼き魚 添え野菜 豆腐の卵とじ 果物	★ココアスコーン 牛乳
29	木	果物 牛乳	冷やしそうめん どうもろこしのかき揚げ 果物	★帽子パン 牛乳
30	金	干菓子 牛乳	魚の西京焼き 添え野菜 すまし汁 果物	ヨーグルト



ジュースには砂糖がいっぱい！！

1～2歳は5g以下、3～5歳は10g以下、大人は20g以下。
これが砂糖摂取の1日の目安量です。りんごジュース200ml＝24g(砂糖の量)、乳酸菌飲料65ml＝12g、炭酸飲料500ml＝51g、スポーツドリンク500ml＝30g 含まれています。飲み物に含まれる糖質は栄養成分表示「炭水化物」を見ることで大体の量が分ります。暑い時期で、甘い飲み物が欲しくなりますが、飲む量や回数に気を付けていきましょう☆

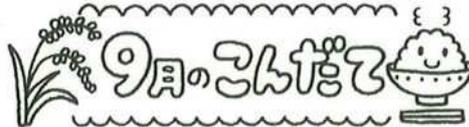
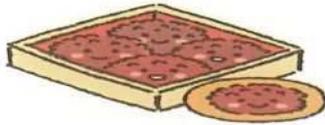
(★…手作りおやつ)

気を付けて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまします。でも気を付けて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。





牟岐保育園

日曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
2月	果物 牛乳	野菜炒め 変わりなます 果物	ビスケット 牛乳
3火	ヨーグルト	魚のごまパン粉揚げ 添え野菜 コンソメスープ 果物	おかき 牛乳
4水	干菓子 牛乳	高野豆腐と野菜の卵とじ キャベツとチーズのスティック春巻き 果物	★かぼちゃの蒸しパン 牛乳
5木	果物 牛乳	豚肉のみそ漬け焼き ひじき煮 果物	★塩焼きそば 牛乳
6金	干菓子 牛乳	魚のタルタル焼き 添え野菜 ほうれん草の煮びたし 果物	★冷やしそうめん
9月	干菓子 牛乳	がんもの煮物 ツナサラダ 果物	ビスケット 牛乳
10火	ヨーグルト	魚のおかか煮 小松菜の白和え 豚汁 果物	★グレープゼリー 牛乳
11水	果物 牛乳	スペイン風オムレツ 人参しりしり 切干大根のなます 果物	せんべい 牛乳
12木	干菓子 牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁 果物	★小倉トースト 牛乳
13金	干菓子 牛乳	きのこの混ぜご飯 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ 添え野菜 マカロニサラダ 果物	★ケーキ 牛乳
17火	ヨーグルト	スコッチエッグ 添え野菜 すまし汁 ゼリー	パン 牛乳
18水	果物 牛乳	焼き魚 オニオンリング きんぴらごぼう 果物	★チーズおかかおにぎり 牛乳
19木	果物 牛乳	すり身の五色揚げ 添え野菜 さつま芋のポタージュ 果物	★はんごろし 牛乳
20金	干菓子 牛乳	酢鵜 わかめスープ 果物	★ごまクッキー 牛乳
24火	果物 牛乳	冷やし中華 ほうれん草のごま和え 果物	揚げたご焼き 牛乳
25水	ヨーグルト	魚の照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 果物	★ホイップサンド 牛乳
26木	干菓子 牛乳	千キングラタン カリカリベーコンサラダ 果物	★五平もち 牛乳
27金	干菓子 牛乳	栗ご飯 ごまみそカツ 添え野菜 けんちん汁 果物	★ココアアラマンジェ 牛乳
30月	干菓子 牛乳	豚肉のスタミナ焼き 添え野菜 きゅうりの酢の物 果物	ヨーグルト

(★…手作りおやつ)

生活リズムは 食事で戻そう

まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。

からだYON!
体温が上がって、体の機能が目覚める。

朝ごはんは
スイッチON!

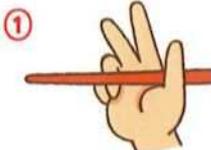
あたまYON!
こぼれにままれるブドウ糖で脳が目覚める。



おなかYON!
腸が刺激され、排便を促す。

親子で確認 箸の持ち方

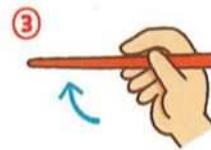
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤ 真ん中より、少し上を持つ。箸と箸の間に、中指を少し入れる。箸の間に中指の先を入れて持つ。



10月のこんだて



牟岐保育園

日	曜	朝のおやつ	昼食	おやつ
1	火	果物 牛乳	鶏肉と甘辛きのこのマヨネースたれ 添え野菜 れんごんの酢の物 果物	★黒糖まんじゅう 牛乳
2	水	ヨーグルト	魚のフライ 芋天 厚揚げと野菜の炒め物 豆乳みそ汁 果物	★蒸しパン 肉まん 牛乳
3	木	果物 牛乳	クリームシチュー ミモザサラダ 果物	★きな粉おにぎり 牛乳
4	金	干菓子 牛乳	うどん餃子 添え野菜 中華スープ 果物	せんべい 牛乳
7	月	ヨーグルト	マーボー豆腐 かにかまの酢の物 果物	★揚げパン 牛乳
8	火	干菓子 牛乳	魚のみぞれ煮 小松菜の白和え すまし汁 果物	★バナナヨーグルト
9	水	チーズ 牛乳	厚焼き卵 添え野菜 ごぼうフライ 切干大根のケチャップ煮 果物	★スイートポテトケーキ 牛乳
10	木	干菓子 牛乳	千キンピカタ 添え野菜 卵の花 果物	パン 牛乳
11	金	ヨーグルト	芋ご飯 れんごんの挟み揚げ 添え野菜 タルタルサラダ 果物	ビスケット 牛乳
15	火	果物 牛乳	豚肉のみそケチャ炒め 添え野菜 じゃこサラダ 果物	★大学芋 牛乳
16	水	干菓子 牛乳	魚のポテトチーズ焼き 添え野菜 大根サラダ 果物	★かぼちゃとバナナのスイーツ ボール 牛乳
17	木	干菓子 牛乳	おでん風煮 キャベツの塩昆布和え 果物	★じゃこトースト 牛乳
18	金	干菓子 牛乳	野菜たっぷりみそラーメン ほうれん草のごま和え 果物	せんべい 牛乳
21	月	干菓子 牛乳	秋野菜カレー 野菜サラダ 果物	パン 牛乳
22	火	干菓子 牛乳	魚のみそ照り焼き 添え野菜 フロッコリーのおかか和え 果物	★焼きうどん 牛乳
23	水	果物 牛乳	フルコギ 青菜のゆず風味ナムル 果物	★りんごとレーズンの蒸しパン 牛乳
24	木	干菓子 牛乳	サンドイッチ ささ身ののりチーズ揚げ 添え野菜 コンソメスープ 果物	ヨーグルト
25	金	ヨーグルト	焼き魚 ころころお芋のサラダ ひじき煮 果物	★帽子パン 牛乳
28	月	果物 牛乳	筑前煮 トマトとわかめのサラダ 果物	★さつま芋のクッキー 牛乳
29	火	干菓子 牛乳	春巻き 添え野菜 中華風コーンスープ 果物	★炊き込みご飯のおにぎり 牛乳
30	水	チーズ 牛乳	魚の西京焼き 添え野菜 蒸し鶏とキャベツのおかかポン酢和え 果物	ビスケット 牛乳
31	木	干菓子 牛乳	煮込みハンバーグ 添え野菜 カレー風味のスープ 果物	★パンフキンチーズケーキ 牛乳

食事に飽きる すぐ立ち上がる 正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれない。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



ポイント1 おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2 テーブルに腕が届く。

ポイント3 ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。

(★…手作りおやつ)

☆新米の季節です☆

実りの秋がやってきました。毎日の食事で、ごはんをしっかり食べましょう。ごはんは粒のまま食べるのでよく噛んで食べることができます。また、ゆっくりと消化・吸収されるので腹持ちがよく、血糖値の上昇もゆるやかです。





11月のこんだて



牟岐保育園

日 曜	朝おやつ	昼 食	お や つ
1 金		遠 足	
5 火	干菓子 牛乳	秋野菜のシチュー 野菜サラダ 果物	★フラウニー風蒸しパン 牛乳
6 水	ヨーグルト	魚のムニエル 添え野菜 芋チップス 豆腐の卵とじ 果物	★きな粉スコーン 牛乳
7 木	果物 牛乳	じゃこてん 添え野菜 みそけんちん汁 果物	★かぼちゃあんのロール焼き牛乳
8 金	ヨーグルト	ロールキャベツ フロッコリーのおかか和え 果物	コーンフレーク
11 月	チーズ 牛乳	チャプチェ サンラータン 果物	★蒸し芋 牛乳
12 火	干菓子 牛乳	魚のちゃんちゃん焼き 添え野菜 岩石揚げ 果物	★フルーツポンチ
13 水	果物 牛乳	パンキッシュ 添え野菜 コンソメスープ 果物	ミニたい焼き 牛乳
14 木	果物 牛乳	信田煮 ほうれん草のなめたけ和え 果物	★ホットドック 牛乳
15 金	ヨーグルト	赤飯 鶏肉のおろしポン酢かけ さつま芋サラダ 果物	ケーキ 牛乳
18 月	干菓子 牛乳	お好み焼き わかめスープ 果物	★りんごのコンポートのせヨーグルト
19 火	干菓子 牛乳	ヤムニョムチキン 添え野菜 もやしのナムル 果物	★ピザトースト 牛乳
20 水	果物 牛乳	魚の煮つけ 変わりなます すまし汁 果物	★わかめおにぎり 牛乳
21 木	ヨーグルト	かやくうどん ほうれん草のごま和え 果物	せんべい 牛乳
22 金	果物 牛乳	豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 果物	★いきなり団子 牛乳
25 月	果物 牛乳	手羽元のやわらか煮 かみかみサラダ 果物	★パン 牛乳
26 火	干菓子 牛乳	和風スパゲティ 野菜スープ 果物	★黒糖きな粉もち 牛乳
27 水	干菓子 牛乳	焼き魚 ビーンズサラダ ひじき煮 果物	★シュガートースト 牛乳
28 木	ヨーグルト	肉団子の甘酢あんかけ 添え野菜 中華スープ 果物	パン 牛乳
29 金	干菓子 牛乳	鶏ちゃん焼き ほうれん草の白和え 果物	ヨーグルト

(★…手作りおやつ)

夕飯前の工夫! 夕方はお菓子ではなく、おにぎりを

お迎えからの帰り道や夕食前に、おなかが空いて、子どもがぐずってしまうことがありますよね。そんなとき、ついお菓子を与えたり、「ちょっと待ってね」と言ってしまうことはありませんか？
そんなときは、夕飯用のごはんをおにぎりにして出すのも一案です。おなかも少し満たされますし、食事以外の物を食べさせる必要がなくなります。ほかに、こんな方法も……。

1品だけ先に出す
苦手なメニューでも、先に出すとおなかが空いているので、食べてくれることも。

ふかし芋などのおやつを出す
ふかし芋などを冷凍しておき、帰ったら先に出せるようにしておく。

だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。





牟岐保育園

日	曜	朝のおやつ	昼 食	お や つ
2	月	果物 牛乳	マーボー春雨 きゅうりの酢の物 果物	せんべい 牛乳
3	火	干菓子 牛乳	サラダ巻き寿司 ふし麺汁 果物	★ごまクッキー 牛乳
4	水	干菓子 牛乳	魚のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 切干大根の煮物 果物	★焼きドック 牛乳
5	木	果物 牛乳	チーズハンバーグ 添え野菜 ミネストローネ 果物	★いもよせ 牛乳
6	金	干菓子 牛乳	筑前煮 ちりめんじゃこ 果物	★ほうれん草ケーキ 牛乳
9	月	干菓子 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 添え野菜 白菜の煮びたし 果物	★餃子の皮ピザ 牛乳
10	火	ヨーグルト	魚の竜田揚げ ほうれん草の塩昆布和え 豆乳味噌汁 果物	★もちもちチーズパン 牛乳
11	水	果物 牛乳	スペイン風オムレツ 人参しりしり れんこんと豆のサラダ 果物	★きな粉ラスク 牛乳
12	木	干菓子 牛乳	カレーピザ コンソメスープ 果物	ヨーグルト
13	金	干菓子 牛乳	焼き魚 焼きピーマン 芋煮 果物	パン 牛乳
16	月	チーズ 牛乳	鶏団子と野菜のスープ はんぺんの挟み揚げ 果物	ビスケット 牛乳
17	火	干菓子 牛乳	ピーマンの肉詰め 添え野菜 中華スープ 果物	★さおしか 牛乳
18	水	干菓子 牛乳	魚の味噌煮 精進なます さつま汁 果物	★照り焼きハンバーガー 牛乳
19	木	果物 牛乳	野菜のうま煮 じゃこサラダ 果物	★フルーツジュレ
20	金	ヨーグルト	クリスマスメニュー	クリスマスデザート 牛乳
23	月	干菓子 牛乳	豆腐のまり揚げ 添え野菜 豆腐の味噌汁 果物	★カルシウムラスク 牛乳
24	火	干菓子 牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き 添え野菜 ひじき煮 果物	★米粉の蒸しパン 牛乳
25	水	ヨーグルト	タンドリーチキン 添え野菜 コーンスープ 果物	★カナッペ 牛乳
26	木	干菓子 牛乳	松風焼き 添え野菜 おから入りポテトサラダ 果物	せんべい ココア
27	金	干菓子 牛乳	すき焼き風うどん ほうれん草のおかか和え 果物	ビスケット 牛乳

(★…手作りおやつ)

冬に大切な栄養がたっぷり!

根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になってください。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富

食事に飽きる すぐ立ち上がる 正しい姿勢で食べていますか?

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれない。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。

ポイント1 おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2 テーブルに顔が届く。

ポイント3 ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア/ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。

1月のこんだて

牟岐保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	おやつ
6	月	干菓子 牛乳	ハッシュドポーク 野菜サラダ	ビスケット 牛乳
7	火	果物 牛乳	鶏肉のカレーみそ炒め きゅうりの酢の物 果物	★七草がゆ
8	水	干菓子 牛乳	魚のフライ 添え野菜 白菜とベーコンのクリームスープ 果物	ヨーグルト
9	木	果物 牛乳	焼きそば ほうれん草のごま和え 果物	★餃子の皮のアップルパイ 牛乳
10	金	ヨーグルト	中華おこわ 魚の西京焼き 添え野菜 中華スープ 果物	★ぜんざい 牛乳
14	火	干菓子 牛乳	焼売 添え野菜 五色ナムル 果物	★ごまきな粉もち 牛乳
15	水	ヨーグルト	魚のおかか煮 変わりなます 豚汁 果物	★いちごゼリー
16	木	干菓子 牛乳	エビグラタン 野菜サラダ 果物	ビスケット 牛乳
17	金	ヨーグルト	手巻き寿司 にゅうめん 果物	★ケーキ 牛乳
20	月	干菓子 牛乳	がんもの煮物 小松菜の白和え 果物	パン 牛乳
21	火	果物 牛乳	すり身のぼくだん 添え野菜 すまし汁 果物	せんべい 牛乳
22	水	果物 牛乳	焼き魚 ジャーマンポテト 金平ごぼう 果物	★きな粉蒸しパン 牛乳
23	木	干菓子 牛乳	高野豆腐と野菜の卵とし キャベツとツナのおかかポ ン酢和え 果物	★パンフティング 牛乳
24	金	果物 牛乳	揚げないとんかつ 添え野菜 みそ汁 果物	★蒸し芋 牛乳
27	月	チーズ 牛乳	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 果物	あられ 牛乳
28	火	干菓子 牛乳	魚の照り焼き 添え野菜 さつま芋のポタージュ 果物	★ミニどら焼き 牛乳
29	水	果物 牛乳	マーボー豆腐 春雨の酢の物 果物	★レモンクッキー 牛乳
30	木	干菓子 牛乳	油淋鶏 添え野菜 ひじき煮 果物	★カレー蒸しパン 牛乳
31	金	果物 牛乳	春雨のそぼろ炒め タルタルサラダ 果物	ヨーグルト

(★…手作りおやつ)



寒さに負けない 体づくり!



もうすぐ大寒（毎年1月20日頃）。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をもって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近はスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



2月のこんだて

牟岐保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	おやつ
3	月	ヨーグルト	鬼さんランチ 	★鬼まんじゅう 牛乳
4	火	干菓子 牛乳	マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 果物	★マーブルクッキー 牛乳
5	水	果物 牛乳	魚のコーンマヨネース焼き 添え野菜 卵の花 果物	★どうすい
6	木	干菓子 牛乳	鶏肉のテミ風煮込み 添え野菜 人参ポタージュ 果物	黒糖せんべい 牛乳
7	金	果物 牛乳	魚のみぞれ煮 小松菜の白和え すまし汁 果物	★大学芋 牛乳
10	月	干菓子 牛乳	肉うどん ほうれん草のごま和え 果物	ビスケット 牛乳
12	水	ヨーグルト	魚の香草パン粉揚げ 添え野菜 中華スープ 果物	★チーズフレンチトースト 牛乳
13	木	干菓子 牛乳	照り焼きハンバーグ 添え野菜 けんちん汁 果物	★焼きおにぎり 牛乳
14	金	果物 牛乳	ポークカレー 野菜サラダ 果物	★フラウニー 牛乳
17	月	ヨーグルト	バーベキューチキン 添え野菜 あんかけ豆腐 果物	せんべい 牛乳
18	火	干菓子 牛乳	すり身の五色揚げ 添え野菜 中華風コーンスープ 果物	★きな粉スコーン 牛乳
19	水	干菓子 牛乳	サーモンシチュー フロッコリーのおかか和え 果物	パン 牛乳
20	木	果物 牛乳	ちゃんぽん麺 青菜のゆず風味ナムル 果物	★ポリポリかりんとう 牛乳
21	金	干菓子 牛乳	鶏肉の塩こうじ唐揚げ 添え野菜 カレー風味のスープ 果物	★コーンパン 牛乳
25	火	干菓子 牛乳	野菜炒め コロコロお芋のサラダ 果物	★いちごのムース 牛乳
26	水	果物 牛乳	焼き魚 添え野菜 きんぴらごぼう 果物	★カレーパン 牛乳
27	木	干菓子 牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 豆腐の味噌汁 果物	★餃子の皮のスイートポテト 牛乳
28	金	果物 牛乳	おにぎり おでん風煮 じゃこサラダ 果物	ヨーグルト

(★…手作りおやつ)

節分

旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われていました。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。

「畑のお肉」大豆のおはなし

豆腐



味噌



納豆

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれるもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

油揚げ



きな粉



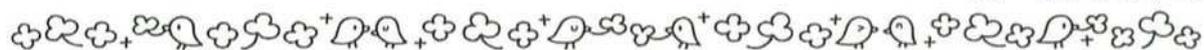
納豆

3月のこんだて

牟岐保育園

日	曜	朝のおやつ	昼 食	お や つ
3	月	干菓子 牛乳	<u>手巻寿司</u> 鶏団子汁 果物 三食花ゼリー	ひなあられ カルピス
4	火	果物 牛乳	魚の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁 果物	★ホットドック 牛乳
5	水	ヨーグルト	<u>春巻き</u> 添え野菜 中華スープ 果物	★フルーツジュレ
6	木		お 別 れ 遠 足	
7	金	干菓子 牛乳	<u>ポテトグラタン</u> 野菜サラダ 果物	★マーブルクッキー 牛乳
10	月	果物 牛乳	<u>焼きそば</u> ほうれん草のごま和え 果物	★カナッペ 牛乳
11	火	ヨーグルト	魚のムニエル 添え野菜 <u>クリームシチュー</u> 果物	パン 牛乳
12	水	干菓子 牛乳	厚焼き卵 タルタルサラダ 豚汁 果物	★わかめスパゲティ 牛乳
13	木	果物 牛乳	<u>マーボー豆腐</u> 精進なます 果物	<u>コーンフレーク</u>
14	金	ヨーグルト	<u>ハンバーガー</u> 添え野菜 <u>フライドポテト</u> コンソメスープ 果物	★ケーキ 牛乳
17	月	チーズ 牛乳	<u>ビーフカレー</u> 野菜サラダ 果物	★フルーチェ 牛乳
18	火	干菓子 牛乳	すり身の五色揚げ ツナナポリタン すまし汁 果物	★人参蒸しパン 牛乳
19	水	干菓子 牛乳	<u>バイキング</u>	せんべい 牛乳
21	金	干菓子 牛乳	<u>キッシュ</u> 添え野菜 大根の塩昆布和え 果物	★米粉のさつま芋ボール 牛乳
24	月	果物 牛乳	和風スパゲティ 野菜スープ 果物	★五平もち 牛乳
25	火	干菓子 牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 変わりなます 果物	★帽子パン 牛乳
26	水	果物 牛乳	魚のごまパン粉揚げ 添え野菜 みそ汁 お祝いクレープ	★いちごゼリー
27	木	干菓子 牛乳	豚肉のみそケチャ炒め 添え野菜 ひじき煮 果物	せんべい 牛乳

(★…手作りおやつ)



きびしい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。

この一年、いろいろな物をたくさん食べて、心も体も大きくなりました。

今月は年長さんにリクエストしてもらったメニューをできるだけ取り入れて、

献立をたてています。(太字)

今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にし、給食も楽しい思い出となりますように。



< 食のまめ知識 >

ひなあられ:「桃」、「緑」、「黄」、「白」の4色で、四季を表します。一年通して健康に過ごせますようにという願いが込められています。

ひし餅:「紅」は花、「白」は雪、「緑」は新芽で、春の訪れへの喜びが込められています。

