

～保育所の給食～



乳幼児は、発育が盛んで活動も活発ですので、大人に比べてエネルギーやいろいろな栄養素を多く必要としています。また、食習慣の基礎が作られる時期でもあるため、この時期に良い食習慣をしっかり身につけることが重要です。

保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、お友だちと一緒に食べる食事が「おいしい」「楽しい」と感じる、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。



◇だしをきかせて、薄味に◇

子どもたちの味覚を育てるために、天然だしを使用しています。

0～5歳は、味覚の基礎が作られる大切な時期です。味覚を育てるには、薄味で、素材そのものの味を体験することが大切です。「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理に旨味を与えます。だしをきかせることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げることができます。

<保育所給食で使用する主なだし>

いりこだし、昆布だし、かつおだし、干しいたけだし、鳥がらだし など

◇旬の食材を取り入れた献立◇



栄養バランスを考えながら、様々な食材を使用して献立をたてています。

とくに、旬の食材は、味が良く、栄養価も高く、季節感もあるので、食事やおやつに取り入れています。旬の食材を給食に使用し、子どもたちに伝えていくことで、食への興味・関心を広げることができます。4月の給食では、春キャベツやスナップえんどう、たけのこやグリーンアスパラガスなどが登場します。

保育所給食では、魚も積極的に取り入れています。魚が苦手な子どもも多いですが、子どもたちが食べやすいように工夫し、いろいろな調理法、味付けの魚料理を提供しています。

◇地産地消の推進◇

野菜や果物、米などの食材は、できるだけ福岡県産や九州産、国内で栽培されているものを使用しています。新鮮な国産の食材は美味しく、安心して食べられます。

げんきいっぱいほいくえんですごせるように、

みんなでおいしく、たのしく、きゅうしょくをたべましょう！



2020年

4月 給食献立表

赤坂けやき通り保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	麦ごはん 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク いちご(50g) ビスケット	牛乳・アオサグ・魚・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・ビスケット	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご
2	木	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク オレンジ(50g) かりんとう	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・かりんとう	りんご・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲン菜・たまねぎ・コン・ホル(缶)・りんご
3	金	ロールパン 魚のパン粉焼き スナックえんどう(15g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・パン粉・マカリン・砂糖(三温糖)・ロールパン	もも(缶)・パセリ・スナックえんどう・コン・ホル(缶)・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ
4	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ネーブル50g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・豚肉・かまぼこ・削り節・ドリンクヨーグルト	干しうどん・ごま油・植物油・丸ボーロ	ネーブル・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが
6	月	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁(はくさい)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク りんごゼリー	牛乳・しらす干し・削り節・鶏ひき肉・煮干しだし・木綿豆腐・塩わかめ・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・ごま油・白ごま(いり)・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・せんべい	いちご・こまつな・にんじん・グリッピース・はくさい・えのきたけ・りんご・りんごジュース
7	火	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 鶏のから揚げ サラダ菜(7g) 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 レーズンスコーン	牛乳・煮干しだし・鶏肉・まぐろ油漬(缶)・豆乳・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・白玉ふ・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・ホットケキックス・無塩バター	生しいたけ・青ねぎ・しょうが・パセリ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・干しぶどう
8	水	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) きのこのスープ	牛乳(未満児) バナナアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 大学いも	牛乳・牛肉・鶏肉ささ身(そぎ切り)・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・片栗粉・さつまいも・砂糖(三温糖)・黒ごま	バナナアップル(缶)・さやいんげん・トマト・しめじ・ほうれんそう・にんじん・生しいたけ
9	木	麦ごはん 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・米みそ・塩わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・ごま油・植物油・バター・砂糖(三温糖)・小麦粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・えのきたけ・ほうれんそう
10	金	麦ごはん カレーシチュー(大豆いり) コーンのサラダ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー クッキー(15g)	牛乳・牛肉・だいず・脱脂粉乳・鳥がらだし・寒天・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・マカリン・カレー・砂糖(三温糖)・植物油・黒砂糖・クッキー	りんご・たまねぎ・にんじん・りんご・トマト・ブルー・コン・ホル(缶)・キャベツ・きゅうり
11	土	みそうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 りんご(40g) パイ	牛乳・鶏肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ	せんべい・干しうどん・パイ	だいこん・にんじん・乾しいたけ・しいたけだし・青ねぎ・バナナ・りんご
13	月	麦ごはん 魚の揚げ煮 ゆでいんげん かき玉汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 にんじんカップケーキ	牛乳・魚・鶏卵・鶏肉・鳥がらだし・豆乳・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター	しょうが・さやいんげん・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん
14	火	麦ごはん コンスープ(たまねぎ) ポークソテー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・鳥がらだし・豚肉・脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	精白米・麦・植物油・ビーフチューの素・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油	バナナ・コン・クリーム(缶)・たまねぎ・パセリ・トマト・キャベツ・トマト・ブルー・しめじ・キャベツ・にんじん・グリーンアスパラガス・みかん(缶)・黄桃(缶)
23	木	麦ごはん 照り焼きハンバーグ レタス(12g) 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 麦茶 バナナケーキ	牛乳・アオサグ・牛ひき肉・豚ひき肉・鳥がらだし・寒天	精白米・麦・砂糖・片栗粉・じゃがいも・砂糖(三温糖)・米粉・アモルト・バター・植物油	たまねぎ・れんこん・レタス・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん(缶)・バナナ

おたんじょうび
きゅうしよく

こんげつのきゅうしよく

たけのこは春が旬の食材です。成長するスピードが速く、種類によっては1日に1メートル伸びるものもあるそうです！たけのこは名前の通り竹のこどもで、大きくなると緑の竹になります。4月9日の給食には、わかめとたけのこのお吸い物、「若竹汁(わかたけじる)」がでてきます。春を味わえる給食です。

