



新年度がスタートしました。今月は、こども園の食事を紹介します。

子どもたちの健やかな成長を願い、安全・安心で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

こども園の食事を紹介します



★今月の目標★
こども園での
食事を楽しみましょう

こども園では、昼食とおやつで成長に必要な栄養を摂るとともに、まわりの子どもたちと一緒に食事することで、食べる楽しみを感じたり、食事のマナーを身につけたりします。

【食 事 内 容】

0歳児

お子さん一人ひとりの発育に合わせて食事（ミルクや離乳食など）を提供します。



1～2歳児

主食・副食・おやつ(午前・午後)を提供します。

3～5歳児(1号認定児)

主食・副食を提供します。



3～5歳児(2号認定児)

主食・副食・おやつ(午後)を提供します。

【献 立】

お子さんの発育・発達にあった適切なエネルギーや栄養素の量になるように献立をたてています。こども園では、1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、下記の量を目安に食事を提供します。

0～2歳児

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、約50%を目安に提供

3～5歳児(1号認定児)

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、約30%を目安に提供

3～5歳児(2号認定児)

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、約40%を目安に提供

【食 育】

- ・さまざまな食材や料理を経験できるように、献立を工夫しています。
- ・進級祝いや七夕、節分などの行事食を献立に取り入れています。



【食育の日】

- ・食事を楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、「食を営む力」を養うことを目標とし、毎月19日を「食育の日」としています。
- ・食育の日には、年度のテーマに合った献立を提供します。今年度のテーマは、「日本の味めぐり」です。献立に日本各地の郷土料理を取り入れます。



<献立紹介>

豆腐と鶏肉のうま煮 ～4人分～

兵庫県ではこのような料理を「じゃぶ」といい、郷土料理として親しまれています。

(材料)

・鶏肉	40g	・水	100mL
・ごぼう	1本	・しょうゆ	大さじ1/2
・にんじん	1/4本	・砂糖	小さじ1
・たまねぎ	1/8個	・酒	小さじ1
・木綿豆腐	1/2丁	・塩	適量

A

(作り方)

- ① 鶏肉は2cm角に切り、ごぼうはさがきにする。にんじんは短冊切り、たまねぎはうす切り、木綿豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に鶏肉、ごぼう、にんじん、たまねぎを入れ、その上に木綿豆腐をのせ、水を加えて中火で煮る。
- ③ ②に火が通ってきたらAを加えて、全体的に味をなじませる。

入園・進級おめでとうございます！

入園・進級のお祝いとして、『お祝い献立』を実施します。「桜かまぼこのすまし汁」や「お祝いいちごゼリー」などを提供します。



【食育の日】

今月は岐阜県の『鶏ちゃん』を提供します。

★みそ味のたれに漬け込んだ鶏肉とキャベツ、たまねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。

