



もいのキッチンだよ

2024.5

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、美味しいものであると子どもたちなりに感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたち自らが「食べたい!」と感じてもらえるよう願っています。

克服してみよう! 好き嫌い!



好きなものばかり食べていませんか?

給食では、いろいろな食材に触れてほしいという思いも込めて、子どもたちが苦手とするような食材でも食べやすいように工夫しながら献立に入れています。【苦手なものも、給食だと食べられる!】という嬉しい声を頂くこともあります。入園時は、食べたことのない味や形のものなど、食べる事に戸惑いを感じ、なかなか口に運ぶ事が出来ずにいる子を見かけます。しかし、お友達や先生と楽しく食べることや保育園の畑で自らが収穫した食材を食べる事で苦手なものも食べる事ができるようになります。好き嫌いには個人差があり、原因は様々ですが、子どものペースで好き嫌いを克服していきましょう。

乳幼児の食事について



初めて食べることを経験する離乳食、好き嫌いや遊び食いで大人が悩みがちな幼児期の食事。子どもたちは、色々な食材と出会って美味しさを味わい、一緒に食べる人がいることで多くのことを学びます。食べることは生きる力になります。無理強いすることなく、調理の工夫で子ども達が色々な食べ物を好んで食べるように、園でも心がけていこうと思います。

0歳児(離乳食)について
ひとりひとりの成長の様子を見ながら個別に対応しています。

1・2歳児の給食について
主食(ご飯等)、副食(おかず)、午前・午後のおやつ・スキムミルクを園で用意します。ご飯の量は1人80gが基本です。

3~5歳児の給食について
主食(ご飯等)、副食(おかず)と午後のおやつ・スキムミルクを園で用意します。ご飯の量は1人100gが基本です。

《食事ポイント》

- * 薄味を心がける。(将来の生活習慣病予防のため)
- * 野菜、特に緑黄色野菜を十分に摂りましょう。
- * タンパク質は、肉、魚だけではなく、お豆や牛乳などいろいろな食べ物から摂りましょう。
- * 骨や歯が形成される大切な時期なので、カルシウムは十分に摂取する。
- * 空腹感をもたせましょう。お腹がすくことで食事に集中できます。

献立表

2024/05月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 回鍋肉, 厚焼き玉子, ひじきゴマネーズ	ミルク, バターラスク
02	木	麦茶, ビスケット	しょうゆスパゲティ, じゃがペーコン, 小松菜のおかか和え	ミルク, かしわ餅
07	火	麦茶, アスパラガス	ハヤシライス, きゃべつの胡麻マヨネーズ和え, 大根のあちら漬	ミルク, いちごケーキ
08	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 鶏のレモン揚げ, キャベツの甘酢漬, 青菜の卵和え	ミルク, 甘食
09	木	麦茶, ビスケット	御飯, マーボー豆腐, ウインナーソーテー, 切干大根のサラダ	ミルク, ツナパン
10	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, 鶏かつ, きゅうりの華風サラダ, ほうれん草の胡麻和え	ミルク, お焼き
13	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	御飯, 鶏肉のごまみそ焼, かぼちゃのサラダ, ブロッコリーのおかか和え	ミルク, コンブレーク
14	火	麦茶, アスパラガス	やきそば, ひじき煮, ナムル	ミルク, 蒸しケーキ
15	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 鶏肉とトマトの煮込み, もやしとニラの和え物, 厚焼き卵	ミルク, クッキー
16	木	麦茶, ビスケット	御飯, ちくわ磯辺揚げ, ウインナーと野菜のソーテー, 白和え	ミルク, ジャムパン
17	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, 豚肉, 磯あえ, ほうれん草の卵巻き	ミルク, ココアホットケーキ
20	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	肉味噌うどん, 厚焼き玉子, キャベツのツナサラダ	ミルク, マカロニきな粉
21	火	麦茶, アスパラガス	三色どんぶり, 粉ふき芋, かみかみサラダ	ミルク, マドレーヌ
22	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, 厚揚げの味噌炒め, 花野菜のサラダ, きんぴらごぼう	ミルク, チーズ入り蒸しパン
23	木	麦茶, ビスケット	うめ御飯, ハンバーグ, コールスローサラダ	ミルク, シュガーパン
24	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, さばの煮付け, 厚焼き卵, 小松菜のおひたし	ミルク, かぼちゃのケーキ
27	月	麦茶, カルビ, さつぼろポテト	ミートスパゲティ, オムレツ, サラダ	コンブレークヨーグルト
28	火	麦茶, アスパラガス	にんじん御飯, ウインナー胡麻パン粉揚げ, 根菜とひき肉のオイスター炒め	ミルク, 黒糖蒸しパン
29	水	麦茶, たべっこどうぶつ	御飯, おからのつくね煮, もやしのナムル, かぼちゃのサラダ	ミルク, スコーン
30	木	麦茶, ビスケット	カレーライス, ひじきゴマネーズ, 三色サラダ	ミルク, ジャムパン
31	金	麦茶, とんがりコーン	御飯, 鶏肉のマーレード焼き, ポテトサラダ, にゅうめん汁	ミルク, バナナケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	565	22	19.3	229	2.3	192	0.3	0.42	24	5.1	2
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	98	96	121	88	92	91	97	117	109	142	125
3才未満児	487	18.4	16.8	219	1.8	146	0.24	0.37	18	4.2	1.6
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	99	130	102	78	77	96	132	90	127	107