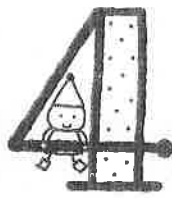


令和5年



# 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p><b>★リクエストメニューにクイズ</b> 毎週見当座のリクエストメニューも今年度も1ヶ月あります。誕生月に1人ずつ好きなメニューをリクエストしてもらい、★印として献立に組み入れさせていただきます。楽しんで食べていただくようお願いいたします。 今月生まれの子どものお名前をお知らせください。</p>				<p>玄米に給食やおやつ のレシピを置いておきます。 その他のレシピも 欲しい方はお気軽に 声を掛けてください。</p>	<p>1) 希望保育 お弁当が必要です</p>
<p>3) ごはん 鶏肉の照り焼きキャベツ さつまいもの甘煮 磯和え みそ汁</p>	<p>4) ごはん 魚のオイスターソース焼き おからの炒り煮 元気サラダ みそ汁</p>	<p>5) ごはん 肉豆腐 さつまいものから揚げ 梅肉和え みそ汁</p>	<p>6) ごはん 和風ハンバーグ じゃが芋の煮物 しらす和え みそ汁</p>	<p>7) ごはん 魚のみそ煮 七かりれのソース炒め おから和え みそ汁</p>	<p>8) おにぎり 豚汁</p>
わがめおにぎり	焼き芋	炊き込みごはん	ホットク	レーズンスコーン	
<p>10) ごはん 干しカレー 金平ごぼう ほうろく和え みそ汁</p>	<p>11) ごはん 厚揚げのカレー炒め さつまいものレモン煮 ごま和え みそ汁</p>	<p>12) 新入・進級お祝い献立 ちらし寿司 鶏のから揚げ フライドポテト 磯和え、すまし汁</p>	<p>13) 五目うどん さつまいも天ぷら しらす和え フルーツ</p>	<p>14) ごはん 魚のさっぱり照り焼き おからの豆乳煮 納豆和え みそ汁</p>	<p>15) おにぎり のんぼ汁</p>
高野豆腐のコロコロ揚げ	ごま塩おにぎり	米粉パンケーキ	梅おからおにぎり	じゃが芋のカレー炒め	
<p>17) ごはん 干しカレー じゃが芋の煮物 しらす和え みそ汁</p>	<p>18) ごはん 魚のすり身焼き 七かりれの煮物 野菜のごま和え みそ汁</p>	<p>19) ごはん ポークビーンズ あらめの煮物 中華サラダ みそ汁</p>	<p>20) ごはん 高野豆腐と人参の煮物 塩肉じゃが 野菜のナムル みそ汁</p>	<p>21) ごはん 魚のタンツリー さつまいもりんごの煮物 アスパラのごま和え みそ汁</p>	<p>22) おにぎり 豚汁</p>
糸昆布おにぎり	フライドポテト	よもぎ団子	みそ焼きおにぎり	マカロニのあべかわ	
<p>24) ごはん 豚肉のソテーキャベツ じゃが芋の煮物 ごま和え みそ汁</p>	<p>25) 弁当 </p>	<p>26) ごはん 煮魚 ポテトサラダ 五色和え みそ汁</p>	<p>27) ごはん 豆腐の肉みそグラタン さつまいもから揚げ キャベツとしいきサラダ みそ汁</p>	<p>28) 竹の子ごはん 塩鯖 七かりれとあらめの煮物 酢の物 すまし汁</p>	<p>29) 昭和の日</p>
いちじく豆乳プリン		ごま焼きおにぎり	黒糖むしあん	豆乳くずし飯	

## ご入園・ご進級 おめでとうございます

※都合により献立を変更する場合があります。おやつに牛乳は入りません。

新学期が始まりました。乳幼児見守りの食事は、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。園では子どもが無理なく楽しく食べることを心がけ、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。特に乳幼児見守りに欠かせないビタミン、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、子どものしゃべりや嚥下機能などの発達に配慮し、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、子どもの自主性の芽生え、自主的に食べたいとする姿（特に0.1才見頃は手づかみ食いを大事にしています）なども尊重しながら、ひとりひとりの子どもに合わせた食事支援をいっしょに考えています。

お子さんが、食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには、「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊ぶ、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よいリズムを獲得することが重要です。園ではもちろんですが、ご家庭でも規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことで、食欲アップにつながります。厚生労働省からも以下のよう

**職員紹介**  
栄養士：松井、岡村、伊藤、田中  
お弁当：秋田、三原

## 【楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～】が出ています。

- ★ お腹がすくリズムのもてる子ども
- ★ 一緒に食べた人がいる子ども
- ★ 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ★ 食事づくり、準備に関わる子ども

ご家庭と保育園が連携をとることで、子どもさんの健やかな成長につながりますので、今年度もよろしくお預かりいたします。