

日	曜	主な材料			身体を動かすエネルギー源になる(黄)	血や骨・肉になる(赤)	身体の調子を整えるもの(緑)	おやつ
		献立名						
8	金	チキンピラフ・春キャベツのミルクスープ ヨーグ	米 油 バター オリーブ油 強化米	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグ	キャベツ 玉葱 人参 コーン しめじ ピーマン 浅葱		焼きじゃが	
9	土	◆ツナの和風スパゲッティー・パン缶	スパゲッティー 米粉 油 砂糖	ツナ 海苔	玉葱 人参 グリンピース パン缶		菓子	
11	月	ご飯・親子煮・ヨーグルト	米 砂糖 油 強化米	卵 鶏肉 高野豆腐 海苔 ヨーグルト	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸		バナナ・菓子	
12	火	◆黒パン・ピーマンソテー じゃが芋の金平	パン ピーマン 油 砂糖 ごま油 ごま	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	玉葱 人参 コーン ピーマン インゲン 干し椎茸		* お好み焼き	
13	水	ご飯・麻婆豆腐・ヨーグ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 豚ひき肉 ヨーグ	玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸		* 人参チーストースト	
14	木	菜飯・けんちん汁	米 里芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 油揚げ 蒲鉾	大根 ごぼう こんにゃく 人参 葱 干し椎茸		* ホットケーキ	
15	金	ご飯・かじきの煮付け ひじきといり卵のサラダ・ヨーグルト	米 マヨレ 砂糖 油 強化米	カジキ 卵 ひじき ヨーグルト	人参 アスパラガス 生姜		アイスクリーム・菓子	
16	土	◆ツナの混ぜご飯・すまし汁	米 砂糖 片栗粉 強化米	ツナ 蒲鉾	人参 小松菜 ごぼう えのき グリンピース 干し椎茸		菓子	
18	月	ご飯・味付け海苔・肉じゃが	じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	牛肉 海苔	玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん		オレンジ・菓子	
19	火	食育の日 「箱舟保育園の給食を(もっと)知ろう」 三色どんぶり・新玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	米 砂糖 油 強化米	鶏ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト	玉葱 小松菜 絹さや えのき 干し椎茸 生姜		* ジャムサンド	
20	水	◆ご飯・カラスカイの照焼き・ナムル・ヨーグ	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 強化米	カラスカイ ハム ヨーグ	もやし 人参 ニラ 生姜		ミルクケーキ	
21	木	超熟ロール・クリームシチュー・ヨーグルト	じゃが芋 パン 米粉 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 クリームコーン ブロッコリー しめじ		* ちぢみ	
22	金	ご飯・高野豆腐の卵とじ・酢味噌和え	米 砂糖 コマ 強化米	豚肉 卵 竹輪 高野豆腐	玉葱 人参 若葱 椎茸 三つ葉		* マカロニきな粉	
23	土	◆ご飯・八宝菜・みかん缶	米 ごま油 片栗粉 強化米	豚肉 ナルト	白菜 みかん缶 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 葱 生姜 ニンニク		菓子	
25	月	ゆかりご飯・生揚げのチャンプルー ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 卵 はんぺん ヨーグルト	人参 キャベツ 玉葱 ニラ 干し椎茸		バナナ・菓子	
26	火	4月誕生会 ◆ドライカレー・ポテトサラダ・いちご	じゃが芋 米 マヨレ 米粉 油 蜂蜜 強化米	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ	人参 玉葱 胡瓜 コーン りんご果汁 パプリカ ピーマン 干し椎茸 いちご		ケーキ	
27	水	◆ご飯・鮭の西京焼き きゅうりの酢の物・ヨーグ	米 砂糖 強化米	鮭 しらす わかめ	胡瓜 みかん缶		* ほうれん草入り白玉 だんご	
28	木	モーニングロール・中華風五目スープ コールスロー・サラダ	パン マヨレ 春雨 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 卵 ツナ	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 コーン 胡瓜 えのき 葱 干し椎茸		* フルーヨーグルト	
30	土	◆ハヤシライス・パン缶	じゃが芋 米 油 強化米	豚肉	玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリンピース パン缶		菓子	

都合により献立内容を変更することがあります。牛乳はおやつにつきます。\*マークは手作りおやつです。

◆マークは全園児が食べられるメニューです。(除去なし)

除去食を依頼されているアレルギー児、土曜日に出席届けを出されていて、欠席をされる場合は必ず園まで連絡を入れて下さい。  
ご協力お願いいたします。

### 食育の日

毎月19日(都合により前後する可能性有)は、「食育の日」として、食育活動を行っていきます。(ふじぐみ・ゆりぐみがメイン)

地産地消・旬の食材を使う献立である。月毎にテーマを決めて食べ物について学んだり、子供たちが食について興味・関心をもち、生涯に渡って健康な身体を手に入れる入口になるよう、楽しい食育の日にしたいと思っております。

当日の活動内容は掲示板でお知らせします。ぜひこの日は、ご家庭でも「食育」を話題のタネにしてください!

**お願い** 箱舟保育園の給食は「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいて提供しております。その中で「調理後の食品は、調理終了後から2時間以内の喫食」とあります。通常より遅く登園すると2時間以上経過してしまう時が出てきてしまいます。

通院や家庭の事情などで登園時間が11時を過ぎて登園される場合は、**昼食を済ませて登園されるか、各自で昼食(市販のパン等可)を持参して登園されますよう、ご協力をお願いいたします。**

給食のメニューのレシピが知りたい・野菜をたくさん食べられるレシピが知りたい・最近家で食事の食べられないから相談ののって欲しいなどなど、給食のご要望がある方は連絡帳や2階廊下のポストに入れてください。給食メモなどで、回答しま〜す!!

**えだまめ・ぶどう・ミニトマト(プチトマト)など、ある程度の硬さがあり、滑りやすい果物や野菜は子どもの気道を塞ぐ大きさであるため、危険性があるとのことです。お弁当には入れないでください!(どうしても入れる場合は1/4以下にカットして入れるようにして下さい。)**

ご飯やパンでも一度にたくさん詰め込んでしまえば、誤嚥・窒息につながります。

日常からご家庭でもよく噛んで食べることの大切さ、食べ物たくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。

裏面→

## 保護者の皆様へのお願い

- ・お休みをされる場合は必ず保育園（823-3040）まで連絡をしてください。  
欠席の連絡をいただけることで食材の無駄な廃棄を減らすことができます。  
離乳食・食物アレルギーによる除去食の依頼をされている方は、できるだけ早く連絡をして下さい。
- ・3点セット・ランチョンマット・コップ・水筒・各袋は必ず毎日洗浄・洗濯をして、きれいなものをお持ちください。  
分解できるものは、分解して洗浄をおこなってください！！（しつこい汚れには、塩素系の漂白をお勧めします）
- ・ご家庭で激しい下痢・嘔吐の症状が出たときは担任まで必ずお知らせください  
飛沫感染などが考えられる場合には、食器を使い捨てのものに変更させていただきます。
- ・箱舟保育園の給食は「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいて提供しております。  
その中で「調理後の食品は、調理終了後から2時間以内の喫食」とあります。通常より遅く登園すると2時間以上経過してしまう時が出てきてしまいます。通院や家庭の事情などで登園時間が11時を過ぎて登園される場合は、昼食を済ませて登園されるか、各自で昼食(市販のパン等可)を持参して登園されますよう、ご協力をお願いいたします。
- ・箱舟保育園では、現在子供のみ週1回のパン食を実施しております。これは、新型コロナウイルス感染者が出た場合、翌日からのクラス閉鎖という名古屋市からの指導があるためです。パンの発注変更期限が前日ではない為、万が一休園になった場合の食材廃棄防止の観点からです。  
また、同様の理由で午後のおやつに菓子が増えておりますが、ご理解をお願いいたします。  
また、保護者の方でアレルギー対応がされていて前日変更が可能・使用日当日9時までに園に配達していただけるパン業者をご存じでしたら、ぜひともお知らせくださいますよう、重ねてお願いいたします。

## お弁当について

- ・お弁当箱の蓋・本体・布ナプキンなど、すべてのものに一つずつに必ず名前を入れてください。
- ・お弁当にはミニゼリーはカップからだし、タッパーに移しお持ちください。カップのまま入っていた場合は、そのままお持ち帰りいただきます。
- ・えだまめ（さや付）・ぶどう・ミニトマト（プチトマト）など、ある程度の硬さがあり、滑りやすい果物や野菜は子どもの気道を塞ぐ大きさであるため、危険性があるとのことです。お弁当には入れないでください。（どうしても入れる場合は1/4以下にカットして入れるようにして下さい。）  
万が一、入っていた場合は、そのままお持ち帰りいただきます。（重複しますが、下記に詳しい説明を載せておきます）
- ・お弁当は普段ご家庭で食べられている物・量を入れるようにしてください。
- ・乳児（つぼみ〜ばら）はお弁当に「ピック」を使用するのは止めてください。（安全面の配慮です）
- ・キャラクターをモチーフにしたお弁当は普通のお弁当より、細かく細工され色鮮やかさが増える分、加熱がされていなかったり、菌の繁殖も増えリスクが高まります。ですから、お勧め致しません。

## ご家庭でもうす味に！

2020年の「日本人の食事の食事摂取基準」では、今までよりさらに塩の摂取基準が下がりました。給食でも更なる減塩が求められております。ただ、保育園での給食だけをうす味にしまうと、給食の味がうすくて美味しくない。と、子供たちが思ってしまうかもしれません。日常的に「ふりかけ」を常用しているご家庭は白米で食事を食べられるように、練習して下さい。ふりかけは特別な時の「お助けマン」で！ぜひぜひ、ご家庭でもうす味にしてください。

## 給食メモ

箱舟保育園食育目標 「神様の恵みに感謝して 皆と今のこの食事を楽しめる子」

## 入園・進級おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。今までとは違う保育室で違う先生や新しいお友だちに、子どもたちは不安や緊張でいっぱい毎日だと思います。特に新しく入園したお友だちには、初めての給食もスタートします。給食には、好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものも出てきます。子ども一人ひとりの「食べる力」を育てていくのに、保育園の給食は重要な役割を担っています。

### \* 乳幼児の食事

おやつは食事の一部・・・子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。

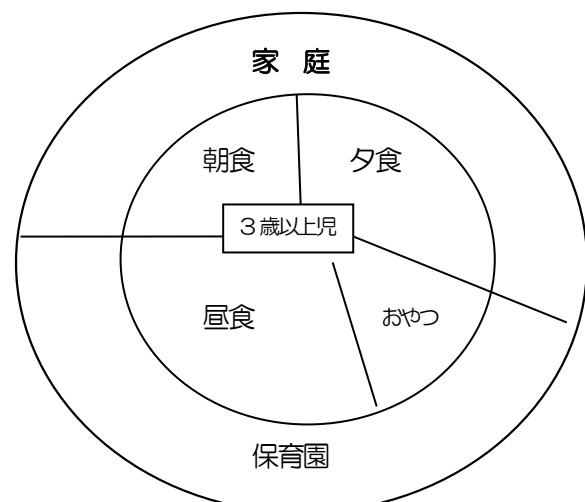
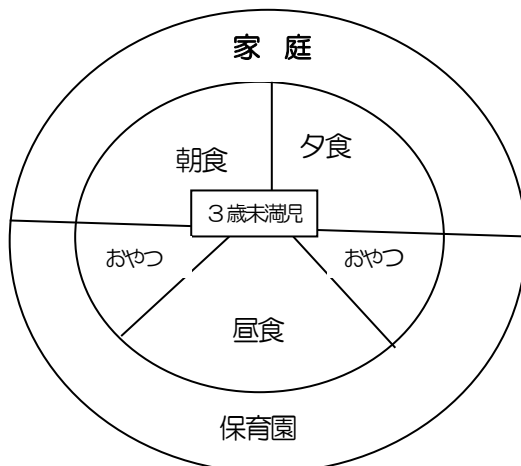
そのため3回の食事だけでなくおやつも大切な「食事」と考えます。

生活のリズムを整える・・・給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整える重要なポイントになります。それが保育園生活をみんなで楽しく過ごしていくことにつながります。

給食により育まれるもの・・・保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきたいと考えております。

### \* 保育園での給与栄養量の目安

保育園での食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。



元気に遊ぶためにも、必ず朝ごはんは食べて登園してくださいね！！