

令和7年 4月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	火	チーズ お茶 七分づき米	煮魚 おかかかえ 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 清見 牛乳	魚 味噌・牛乳 削り節	砂糖・油 じゃがいも クッキー	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・青菜 りんご・清見
2	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	二色サンド 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 食パン・ジャム バター	もやし・きゅうり・人参 かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご
3	木	煮干し お茶 七分づき米	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	米粉の人参ケーキ 牛乳	鶏肉・かまぼこ 豚肉・竹輪 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 油・砂糖 米粉・白ごま	青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう・ひじき りんご
4	金	せんべい 牛乳 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	ふかしいも 牛乳	豚挽肉 味噌 絹豆腐・油揚げ 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱・にら しめじ・人参・大根 いんげん りんご
5	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	春雨 油・砂糖 パン	玉葱・人参 キャベツ もやし・かぼちゃ・にら りんご
7	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 油揚げ・味噌 きな粉 牛乳	砂糖	玉葱・人参・しめじ 絹さや 白菜・万能葱 バナナ・りんご
8	火	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ せんべい(幼児) お茶	豚肉 牛乳	じゃがいも 油・米粉 砂糖 せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・りんご
9	水	煮干し お茶 七分づき米	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおかかごはん 牛乳	魚 チーズ・削り節 牛乳	小麦粉 油 七分づき米	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ・りんご
10	木	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカツ 茹で野菜 すまし汁 果物(りんご)	みかんゼリー クラッカー(幼児) お茶	鶏肉 卵 絹豆腐	小麦粉 パン粉・油 砂糖 クラッカー	キャベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 みかん缶・粉寒天 りんご
11	金	チーズ お茶 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 りんご
12	土	ウエハース 牛乳 七分づき米	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	バームクーヘン オレンジ お茶	厚揚げ 鶏挽肉 味噌	砂糖・油 じゃがいも バームクーヘン	しめじ・玉葱・人参 ピーマン・わかめ 絹さや・りんご 清見
14	月	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	豚肉 味噌 麩 牛乳	砂糖・油 白ごま ドーナツ	青菜・白菜・人参 エリンギ・万能葱 りんご
15	火	チーズ お茶 もち麦七分づき米	煮魚 おかかかえ 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚 味噌・牛乳 削り節 無調整豆乳	砂糖・油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・青菜 りんご
16	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	二色サンド 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 食パン・ジャム バター	もやし・きゅうり・人参 かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご
17	木	煮干し お茶 もち麦七分づき米	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	米粉の人参ケーキ 牛乳	鶏肉・かまぼこ 豚肉・竹輪 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 油・砂糖 米粉・白ごま	青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう・ひじき りんご
18	金	せんべい 牛乳 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	ふかしいも 牛乳	豚挽肉 味噌 絹豆腐・油揚げ 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱・にら しめじ・人参・大根 いんげん りんご
19	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	春雨 油・砂糖 パン	玉葱・人参 キャベツ もやし・かぼちゃ・にら りんご

令和7年 4月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	豚血 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 油揚げ・味噌 きな粉 牛乳	砂糖	玉葱・人参・しめじ 絹さや 白菜・万能葱 バナナ・りんご
22	火	せんべい 牛乳 雑穀七分づき米	ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ せんべい(幼児) お茶	豚肉 牛乳	じゃがいも 油・米粉 砂糖 せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・りんご
23	水	煮干し お茶 七分づき米	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおかかごはん 牛乳	魚 チーズ・削り節 牛乳	小麦粉 油 七分づき米	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ・りんご
24	木	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	チキンカツ 茹で野菜 すまし汁 果物(りんご)	みかんゼリー クラッカー(幼児) お茶	鶏肉 卵 絹豆腐	小麦粉 パン粉・油 砂糖 クラッカー	キャベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 みかん缶・粉寒天 りんご
25	金	チーズ お茶 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 りんご
26	土	ウエハース 牛乳 七分づき米	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	バームクーヘン オレンジ お茶	厚揚げ 鶏挽肉 味噌	砂糖・油 じゃがいも バームクーヘン	しめじ・玉葱・人参 ピーマン・わかめ 絹さや・りんご 清見
28	月	せんべい お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	豚肉 味噌 麩 牛乳	砂糖・油 白ごま ドーナツ	青菜・白菜・人参 エリンギ・万能葱 りんご
30	水	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏の甘酢和え 三色和え 味噌汁 果物(りんご)	味噌蒸しパン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 味噌・牛乳 無調整豆乳	砂糖・油 白ごま 小麦粉	かぶ・きゅうり 人参・青菜 えのきたけ りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	621	24.7	16.2	236	2.7	200	0.55	0.41	38	1.7
乳児	500	21.5	14.6	264	2	173	0.44	0.38	30	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を!

保育園では子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。今月は子どもたちに「おいしい!」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。1年間どうぞよろしく願いいたします。

★安全な給食づくりのために

○衛生管理の徹底…免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命にかかわるケースもあります。そのため給食づくりでは徹底した衛生管理を行っています。

○誤嚥予防…誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。



★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で食事に集中できる食環境づくりを心がけています
 適度な温度湿度/光・明るさ/清潔な環境/落ち着ける雰囲気

★おいしい!と感じるために

- ①「食べるきっかけ」を大切に
食べ物を感じられる体験を大切にしています
- ②「食べる意欲」を育てるきっかけ
友だちとの会話や、友だちが食べる姿を見ること、保育士の励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。
- ③空腹を感じられるリズム…空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています
- ④五感への配慮…「おいしい!」と感じてもらうには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら食への興味関心を高めることが重要です。

