

銀の鈴保育園  
 2022. 4. 1  
 栄養士 鈴木

## 3月 食育活動

中里農園にてじゃがいもを植えました。  
初めて見る種いもの大きさにびっくり。  
夏に収穫するのが楽しみです。

じゃがいもの種いもう  
え(きりん組・こあら組)



種いもってじゃがいもと似てるよ。何が違うんだろう？



土って暖かいんだね・・・



大きくな～れ★  
夏が楽しみだな



優しく土をかけてあげよう

もうすぐこあらぐみに進級。  
箸に興味をもって取り組むことができましたね。



むずかしいね～  
 なかなかつかめないな  
 (丸めた紙は薄く難しかったです💦)



### 銀の鈴保育園の 今年度の食育



・人、もの、自然との「かかわり」の中で豊かな食体験を学びにつなげる  
 ・日本の食文化を伝える  
 ・食育活動にSTEAM教育の要素、SDGSへの取り組みを掛け合わせ、学びの根っこを育む

\* 食育目標 ～食べる力の『根』を育てる～ \*

\* 食育から育まれる5つの子ども像 \*

- 1, たくさん遊ぶ・・・お腹がすぐリズムの持てる子ども
- 2, 五感で味わう・・・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 3, 一緒に楽しむ・・・一緒に食べたい人がいる子ども
- 4, 料理ができる・・・食事を作り、準備に関わる子ども
- 5, 大切さがわかる・・・食べ物を話題にし、食べ物の命を感じる子ども

感染症予防を行いながら、今年度も食育活動を行っていきます。  
 幼児クラスの毎月の食育のテーマは「絵本」。  
 ★Instagram「銀の鈴保育園 食育」で給食と食育活動の様子を紹介しています。★





# 4月の献立表

## 銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	金	ごはん ハンバーグ・ミニトマト	ぎゅうにゆう	米 パン粉	豚肉 牛乳 卵	玉葱 ミニトマト キャベツ 人参	437	61.6	15.9	13.8
		はるやさしいため みそしる さくらゼリー	シュガートースト	食パン	わかめ	もやし スナップえんどう コーン 大根	579	79.8	20.9	18.7
4	月	ごはん とりのマーメレードやき・ブロッコリー	ぎゅうにゆう	米 マーメレード	鶏肉 ひじき	ブロッコリー 人参 いんげん	438	59.9	18.1	14
		ひじきいために みそしる バナナ	フライドポテト	じゃがいも	油揚げ 牛乳	かぼちゃ 小松菜 バナナ	591	79.5	24.8	18.4
5	火	ごはん にくどうふ いんげんごまあえ	ぎゅうにゆう	米 じゃがいも	豚肉 豆腐	玉葱 人参 えのき いんげん	415	61.2	17.7	11.1
		みそしる グレープフルーツ	あんサンド	食パン	わかめ 牛乳	ねぎ しめじ グレープフルーツ	584	88.8	24.4	14.5
6	水	しょくぱん ポークビーンズ	ぎゅうにゆう	食パン じゃがいも	大豆 ひよこ豆 豚肉 ツナ	人参 玉葱 ブロッコリー トマト	403	51.5	17.9	13.9
		コーンサラダ スープ オレンジ	えびピラフ	マヨネーズ 米	ベーコン 牛乳 えび	コーン キャベツ オレンジ パプリカ	578	75.9	25.4	19
7	木	ごはん さけのマヨネーズやき・ほうれんそう	ぎゅうにゆう	米 マヨネーズ	鮭 海苔 竹輪	ほうれん草 人参 切干大根	397	53.7	17.2	12.2
		きりぼしだいこんにも みそしる グレープフルーツ	きなこあげパン	ロールパン	豆腐 牛乳 きなこ	なめこ グレープフルーツ	590	78.6	27.5	17.8
8	金	ハヤシライス かみかみサラダ	ぎゅうにゆう	米 マヨネーズ	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース	458	66.6	14.6	14.3
		スープ ばくがゼリー	ポテトもち	じゃがいも ハヤシルウ	チーズ	ごぼう ほうれん草 大根 いんげん コーン	608	87.5	19.7	18.9
11	月	ビビンバどん はるさめいために	ぎゅうにゆう	米	豚肉	ねぎ ほうれん草 もやし 人参	408	58.5	13.8	12.5
		スープ オレンジ	ぶどうゼリー	春雨	牛乳	玉葱 には コーン オレンジ	575	81.1	20.4	17.6
12	火	うめごはん さばしおやき・さやえんどう	ぎゅうにゆう	米 じゃがいも	さば 豚肉 牛乳	さやえんどう 玉葱 人参 グリンピース	408	53.5	19.5	12.1
		にくじゃが みそしる グレープフルーツ	おこのみやき	お好み焼き粉 長芋	卵	かぶ えのき グレープフルーツ キャベツ	600	76.5	29.6	18
13	水	けんちんうどん レバーみそいため	ぎゅうにゆう	うどん	豚肉 かまぼこ 鶏レバー	大根 人参 ねぎ	434	55.5	17.4	15.1
		オレンジジュース	ホットケーキ	里芋 ホットケーキミックス	牛乳 卵 スキムミルク	椎茸 には 玉葱	588	74.3	23.6	20.6
14	木	ごはん ごもくたまごやき・じゃがいも	ぎゅうにゆう	米	卵 豚肉 スキムミルク	椎茸 人参 キャベツ きゅうり	432	66.8	15	10.9
		キャベツのりあえ みそしる バナナ	まめごはん	じゃがいも	海苔 油揚げ 牛乳	玉葱 バナナ グリンピース	588	93.5	20.1	13.8
15	金	わかめごはん とりのからあげ・にんじん	アップルキャラットジュース	米 ビーフン さつまいも	わかめ 鶏肉 ベーコン	人参 ピーマン キャベツ	489	80	15.5	11.1
		ビーフンいため みそしる ヤクルト	ほちみつヨーグルト/パフェ	コーンフレーク ウエハース	ヤクルト ヨーグルト	しめじ みかん	612	101.1	19.9	13.1
18	月	ごはん はっぼうさい	ぎゅうにゆう	米 食パン	豚肉 えび 豆腐	キャベツ 人参 椎茸 もやし	394	53.2	18.4	11.7
		ナムル スープ オレンジ	サンドイッチ	マヨネーズ	牛乳 ハム チーズ	には ほうれん草 ねぎ オレンジ	571	74.1	27	17.7
19	火	はるやさいかレー にんじんサラダ	ぎゅうにゆう	米 じゃがいも カレールウ	豚肉 ツナ	玉葱 人参 トマト アスパラガス スナップえんどう	424	65.2	13.9	12
		スープ バナナ	りんごむしぱん	むしパンミックス	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 えのき キャベツ バナナ りんご	600	95.3	18.7	16
20	水	ごはん かじきにつけ・こまつな	ぎゅうにゆう	米	かじき	小松菜 キャベツ もやし 人参 枝豆	436	66.9	17.5	10
		キャベツとベーコンいため みそしる グレープフルーツ	やきもちしごはん		ベーコン 牛乳	かぼちゃ 椎茸 グレープフルーツ コーン	584	88.4	23.5	13.5
21	木	やきとりどん ほうれんそうしらあえ	ぎゅうにゆう	米 里芋	鶏肉 海苔 豆腐	もやし ほうれん草 人参 ねぎ	420	57.6	20.9	11.9
		みそしる バナナ	ツナトースト	食パン マヨネーズ	ツナ 牛乳	バナナ コーン	598	84.6	29	15.8

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
22	金	ミートスパゲティ ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひつつみ	スパゲティ マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	豚肉 チーズ ハム 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 鶏肉	人参 玉葱 ピーマン セロリ 小松菜 大根 トマト きゅうり コーン しめじ キャベツ	453	58.2	19.5	15
							600	77.2	25.6	20.1
25	月	ごはん マーボー豆腐 キャベツこんぶあえ スープ バナナ	ぎゅうにゅう やきそば	米 春雨 やきそば麺	豆腐 豚肉 昆布 わかめ	ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 バナナ 玉葱	442	65.7	16.9	12.2
							594	88.5	22.8	15.8
26	火	にんじんライス スペインふうオムレツ・パプリカ チーズサラダ コーンスープ オレンジ	フルーツヨーグルト ビスケット	米 ビスケット	卵 ウインナー スキムミルク チーズ ベーコン ヨーグルト	人参 玉葱 トマト パプリカ キャベツ 枝豆 コーン オレンジ バナナ 桃 りんご	441	60	16.1	14.5
							594	86.2	20.5	17.7
27	水	ごはん とりのつくねに・いんげん じゃがいもきんぴら みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう にんじんクッキー	米 じゃがいも ホットケーキミックス	鶏肉 豚肉 麩 牛乳 スキムミルク	玉葱 いんげん 人参 ピーマン ほうれん草 グレープフルーツ	451	60.8	17.3	14.4
							604	78.1	24.1	20.1
28	木	やさいラーメン ブロッコリーなっとうあえ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	中華麺 米	豚肉 なたと ひじき 納豆 牛乳 しらす	玉葱 人参 もやし キャベツ コーン ブロッコリー バナナ	405	64.8	17.7	8.7
							571	94.4	24.3	11

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会食メニュー	とりのからあげ パフェ
先生のおすすめメニュー	ミートスパゲティ ひつつみ



【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	429				
	炭水化物	61.1	たんぱく質	17	脂質	12.6
以上児	エネルギー	590				
	炭水化物	84.2	たんぱく質	23.6	脂質	16.9