



# 食育だより

令和5年4月28日発行  
認定こども園  
里山ほのか学園  
管理栄養士 横井 真依

木々の緑が鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。  
はじめは緊張気味だった子どもたちも、園での生活に少しずつ慣れてきた様子です。  
笑顔で給食を食べている姿や自ら進んで食事に手を伸ばす姿が見られるようになりました。  
進級児さんも、少し量が増えた給食を頑張ってお食べています。  
給食も季節とともに出てくる旬の野菜や果物を取り入れ、  
楽しい給食を提供していこうと思っています。

## 5月の食育活動予定とお知らせ

5月は4.5歳児さんで里山ファームに夏野菜を植える予定です。  
一足早く、4月に5歳児さんが畑の土をほぐしてじゃがいもを植えました。  
カラスも見に来ているようで少し心配ですが、カラス除けを設置し、水やりも頑張っています。  
じゃがいもが収穫できたら「ポテトサラダにしようー!」「小さい子のクラスにも分けてあげたいな!」  
「ポテトチップってできる〜?」と話してくれる5歳児さんでした。  
生長過程を楽しみながら、収穫、そして旬の味を味わえたらいいですね。

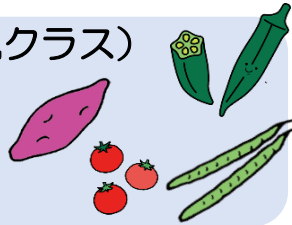
### 栽培予定 (4歳児クラス)

- ・きゅうり
- ・トマト



### 栽培予定 (5歳児クラス)

- ・トマト
- ・つるなしインゲン
- ・オクラ・さつまいも



5月22日・・・手作りパンの日

**5月のママランチデーは5月22日(月曜日)です。**

よろしくお願いたします。  
0-1歳児クラスの給食は園で用意します。

## 食育活動

4月のテーマ「食べる楽しみ」「春野菜を知る」

～お弁当給食の様子～  
2歳児-5歳児さんは園で作ったお花見弁当を食べました。



4月の手作りパンは  
ウィンナーパンでした。  
アレルギー対応パンも  
乳・卵不使用で作りました!!



給食室の横に春野菜を  
紹介するコーナーをつくりました。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
日付	1	2	3	4	5
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 エイセイボーロ			
メニュー	お粥 豆腐と野菜のケチャップ煮 野菜スープ バナナ	トマト粥 野菜のミルク煮 野菜スープ りんご	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
午後おやつ	牛乳 ★蒸しパン	牛乳 食パン			
使用食材	豆腐 にんじん 玉ねぎ ケチャップ 大根 卵 ブロッコリー ホックミックス	トマト じゃがいも 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 牛乳 キャベツ りんご			
日付	8	9	10	11	12
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 バナナ
メニュー	お粥 たらと野菜煮 みそ汁 りんご	とろとろうどん コーンクリーム煮 オレンジ	お粥 根菜やわらか煮 みそ汁 バナナ	にんじん粥 コロッケ風 すまし汁 ヨーグルト	お粥 鮭のクリーム煮 野菜スープ オレンジ
午後おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ★おにぎり	牛乳 食パン チーズ	牛乳 おせんべい	牛乳 ★きなこマカロニ
使用食材	たら キャベツ 人参 白菜 かぼちゃ 豆腐 りんご	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ ナゲツ菜 コーン 卵 鶏ミンチ	鶏ささみ 里芋 人参 ごぼう いんげん キャベツ バナナ チーズ	人参 じゃがいも 鶏ミンチ 食パン 豆腐 ブロッコリー	鮭 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ 味噌 きな粉
日付	15	16	17	18	19
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	牛乳 りんご
メニュー	お粥 肉じゃが風 大根の味噌汁 トマトゼリー	鯉節入りお粥 鮭とマカロニ煮 トマトスープ りんご	ひきわり納豆粥 豆腐ととろ煮 すまし汁 オレンジ	お粥 ほうれん草そぼろ煮 みそ汁 バナナ	お粥 マーボー豆腐風 野菜スープ ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 のりものビスケット	牛乳 食パン	牛乳 ★牛乳もち
使用食材	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 トマト りんごジュース	鯉節 鮭 味噌 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ りんご	納豆 人参 小松菜 たまねぎ 豆腐 オレンジ	鶏ミンチ ほうれん草 にんじん たまねぎ かぼちゃ バナナ	りんご 豆腐 玉ねぎ にんじん 豚ミンチ キャベツ ヨーグルト
日付	22	23	24	25	26
午前おやつ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 ウエハース	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ
メニュー	鮭入りお粥 洋風肉じゃが 豆腐のスープ バナナ	お粥 つくねと野菜煮 野菜のすまし汁 オレンジ	お粥 ツナと野菜のケチャップ煮 みそ汁 りんご	お粥 肉団子 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	パン粥 ツナとほうれん草卵とし ミルクスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 ★手作りパン	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 ★かつおチーズ粥
使用食材	軟伊勢 鮭 にんじん じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 豆腐 チンゲン菜 バナナ	つくね ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ ルツ	にんじん じゃが芋 ブロッコリー 豆腐 ツナ かぼちゃ りんご	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ きゅうり ヨーグルト	パン ほうれん草 卵 ツナ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 牛乳 バナナ
日付	29	30	31		
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 おせんべい		
メニュー	お粥 たらと野菜煮 みそ汁 バナナ	お粥 ツナとマカロニ煮 白菜スープ オレンジ	しらすりお粥 ささみの味噌煮 すまし汁 りんご		
午後おやつ	牛乳 ★蒸しパン	牛乳 おせんべい	牛乳 食パン		
使用食材	たら 人参 ブロッコリー 大根 ごぼう バナナ	ツナ 味噌 にんじん ブロッコリー 白菜 つくね オレンジ	鶏ささみ キャベツ 人参 しらす 玉ねぎ りんご		

●なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

\*★は手作りおやつ

\*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

