

	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	月	牛乳 ウエハース	うま煮 青菜のしらすあえ 納豆		牛乳 ブラウニー	ウエハース・じゃがいも・砂糖 ユースターチ・ベーキングパウダー 米粉・純ココア・粉糖	牛乳・豚もも肉・平天 ちりめん・納豆・バター 木綿豆腐	人参・大根・板こんにやく グリーンピース・小松菜・もやし バナナ
2 16	火	牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き 春野菜のきんぴら すまし汁		牛乳 若草蒸しパン	ビスコ・じゃがいも・砂糖 小麦粉・ベーキングパウダー 白ごま	牛乳・おつゆふ・鮭・平天 プレーンヨーグルト・チーズ	人参・ささがきごぼう・わかめ 水煮たけのこ・糸こんにやく さやえんどう・えのき・玉ねぎ ねぎ・レモン汁・小松菜
3 17	水	牛乳 ビスケット	鶏肉の磯辺揚げ 春キャベツのゆかりあえ もみのり		牛乳 豆乳もち	乳ポーロ・天ぷら粉・片栗粉 砂糖	牛乳・鶏むね肉 調整豆乳・きなこ	青のり・キャベツ・人参・きゅうり コーン・ゆかり・もみのり
4 18	木	牛乳 ウエハース	炒り豆腐 ツナのあえもの オレンジ		牛乳 スイートポテト	ビスケット・砂糖・さつまいも	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 ツナ水煮缶・生クリーム・バター	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・小松菜・オレンジ
5 19	金	牛乳 せんべい	豚肉の生姜炒め スナップえんどうの塩ゆで みそ汁		牛乳 菓子・チーズ	せんべい・砂糖・じゃがいも 菓子	牛乳・豚もも肉・絹豆腐 油揚げ・中みそ・チーズ	しょうがチューブ・玉ねぎ・人参 スナップエンドウ・やっこねぎ しめじ
6 20	土	牛乳 クッキー	けんちんうどん ごま塩サラダ オレンジ		牛乳 菓子	クッキー・干しうどん じゃがいも・白ごま・菓子	牛乳・鶏もも肉・ちりめん ちくわ	人参・大根・まいたけ やっこねぎ・きゅうり・オレンジ
8 22	月	牛乳 ビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう もずくスープ		牛乳 シュガーパイ	ミドーナツ・オイスターソース 砂糖・春雨・パイン グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 絹豆腐	きくらげ・人参・きゅうり もずく・玉ねぎ・チンゲンサイ
9 23	火	牛乳 ウエハース	鶏塩うどん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ		お茶 昆布おにぎり	ウエハース・干しうどん・里芋 砂糖・白ごま	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 油揚げ・ちりめん ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・しめじ やっこねぎ・白菜・きゅうり もやし・キャベツ・わかめ・バナナ 塩こんぶ
10 24	水	牛乳 ビスコ	赤魚のネギソースかけ 彩野菜のごまあえ 和風スープ		牛乳 菓子・するめ	ビスコ・砂糖・白ごま じゃがいも・菓子	牛乳・赤魚・絹豆腐 するめ	やっこねぎ・人参・小松菜 白菜・もやし・コーン・しめじ 玉ねぎ・レタス
11 25	木	牛乳 ビスケット	わかめごはん けんちん汁 白菜のおひたし	オレンジ	牛乳 きな粉クリームサンド	ビスケット・さつまいも・食パン グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ ちくわ・中みそ・かつおぶし バター・きなこ	わかめごはんの素・人参 ささがきごぼう・しめじ・玉ねぎ やっこねぎ・白菜・小松菜 オレンジ
12 26	金	牛乳 ウエハース	チキンカレー コールスローサラダ りんご		牛乳 シュークリーム	じゃがいも カレーウ・砂糖・小麦粉 強力粉・グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・バター・卵 生クリーム	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご
13 27	土	牛乳 せんべい	みそラーメン ナムル バナナ		牛乳 菓子	せんべい・中華麺・白ごま 菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ	もやし・キャベツ・人参・コーン きゅうり・きくらげ・バナナ バナナ
30	火	牛乳 クッキー	からあげ マカロニサラダ コンソメスープ		牛乳 菓子・昆布	クッキー・マカロニ・じゃがいも 菓子	牛乳・鶏もも肉・ツナ水煮缶 マヨレ・ウインナー	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ レタス・昆布

☆19日(火) 誕生日会特別献立  
3時のおやつ

鮭ご飯 グリルチキン フライドポテト 大根サラダ  
パンナコッタ

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なと、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

第二福田保育園の給食へのこだわり献立のポイント

- ①季節感のある献立: 旬の食材を取り入れたメニューや行事食など積極的に取り入れています。
- ②人気のメニュー: カレーライスや麺類など子どもたちが好きなメニューを月に1回は食べられるよう献立を考えています。また、オリジナルメニューとして おやつにはシュークリーム、給食ではとりめしなど第二福田保育園 独自のメニューを提供しています。
- ③お誕生日会献立: 毎月テーマを決めて、子ども達が喜ぶメニューにしています。4、5歳のクラスはピュッフェ形式にし、おたまやトングの使い方や自分が食べられる量を知り、取った分は残さず食べるなどピュッフェでのマナーを学んでいます。誕生日会では野菜が苦手な子や少食な子でもたくさん食べる様子が見られます。

色々な食育活動♪

昨年度は旬の食材についての食育を行いました。子どもたちに、食材には旬があり、それぞれの季節によって働きが異なることを説明し、食材がどこの旬の季節に入るかグループ分けしてもらいます。クイズ感覚でグループ分けを楽しみながら、旬の食材に興味を持ってもらえるようにしています。その他にも夏には園庭で野菜を栽培し、成長の様子を観察したり、子どもたちが収穫した野菜を給食で提供したりします。また、新米の季節には、栄養士からお米の種類や炊きあがるまでの話をしたり、子どもたちと一緒におにぎりを握ったりします。第二福田保育園では、様々な食育活動を通して食べる意欲や食への興味を持ってもらえるようにしています。