



食育だより

令和5年2月28日発行
認定こども園
里山ほのか学園



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？
こども園でも旬のものを取り入れることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。
また、この1年で食べられるようになったもの、反対に苦手になってしまったものもあると思います。
好き嫌いは一時的なものであることが多いです。

1年前はどうだったかな？1年後にはどうなっているのかな？と子どもの成長を思いながら
「〇〇組さんの間に口が食べられるようになったよね！」など、お話してみてもいいかな？
お子さんの誇らしげな顔が見られると思います◎



遊び食べの対応について

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、
食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、
いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、
「ちゃんと食べようね」と声をかけ、
赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。

それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。
「もうごちそうさまにしていいかな？」と確認して、
食べる様子がなければ食器を下げてしまいましょう。



◎3月の食育活動予定とお知らせ

6日～16日：リクエストメニュー週間
5歳児さんのリクエストメニューです。
子どもたちの大好きを詰め込みました！！

7日：セレクトメニュー
以上児さんは子どもたちがハヤシライスかシチューを選びます。

9日：2歳児クッキング
ジップロックでポテトサラダに挑戦します。

15日：3歳児クッキング
自分だけの白玉団子づくり
(※クッキングは子どもたちの体調を考慮し中止になる場合があります。)

17日：お祝いバイキング (5歳児クラスのみ)

20日の0-1歳児給食献立

- ・手作りアンパンマンぱん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・コールスロー



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
午前おやつ		1 牛乳 星たべよ	2 牛乳 ビスケット	3 牛乳 お野菜せんべい	4
昼食メニュー		炊き込みご飯 野菜炒め きつねうどん みかんゼリー	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 さつまいもサラダ チンゲン菜のスー オレンジ	ひなまつりメニュー ひなまつりおにぎ がんもめ煮 豆腐とねぎのすまし エイセイポーロ	
午後おやつ		牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ★三色蒸しパン	
栄養価	エネルギー：E タンパク質：P 脂質：F 炭水化物：C	E：493kcal P：18.7g F：14.5g C：72.2g 食塩：1.2g	E：491kcal P：16.9g F：15.2g C：70.6g 食塩：0.7g	E：529kcal P：17.4g F：14.8g C：79.6g 食塩：1.7g	
6 牛乳 Caせんべい 焼きうどん きょうざ さつまい ヨーグルト	7 牛乳 しおせんべい ごはん シチュー マカロニサラダ フルーツヨーグル	8 牛乳 ウエハース ミートスパゲティ コンソメスープ りんご	9 牛乳 ソフトせんべい ごはん 手作りハンバーグ 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁 いちご	10 牛乳 バナナ ごはん 鯖の竜田揚げ コールスロー 野菜スープ オレンジ	11
お茶 ★五平餅	牛乳 クラッカー	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ★お麩のラスク	
E：471kcal P：18.7g F：10.6g C：73.0g 食塩：1.6g	E：703kcal P：20.5g F：19.3g C：99.4g 食塩：1.3g	E：585kcal P：18.2g F：12.9g C：104.3g 食塩：1.5g	E：546kcal P：19.4g F：21.6g C：66.4g 食塩：1.5g	E：569kcal P：22.3g F：22.9g C：66.2g 食塩：1.0g	
13 牛乳 しおせんべい コーン入りごはん ポークカレー ビーンズサラダ ぶどうゼリー	14 牛乳 ビスコ オムライス ジュリアンスープ プリン	15 牛乳 お野菜せんべい ごはん ビーフシチュー じゃこサラダ バナナ	16 牛乳 エイセイポーロ ごはん 鮭のチーズ焼き ナムル 白菜スープ オレンジ	17 牛乳 動物BABYビスケット ロールパン ハンバーグ フロッコリーサラ 野菜スープ いちご	18
牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 ★白玉団子	牛乳 クラッカー	牛乳 まがりせんべい	
E：576kcal P：18.3g F：21.5g C：77.2g 食塩：2.0g	E：703kcal P：20.5g F：19.3g C：99.4g 食塩：1.3g	E：585kcal P：18.2g F：12.9g C：104.3g 食塩：1.5g	E：424kcal P：18.3g F：10.6g C：62.1g 食塩：0.7g	E：418kcal P：15.3g F：17.6g C：49.9g 食塩：1.7g	
20 牛乳 ソフトせんべい ママランチデー	21 春分の日	22 牛乳 ビスケット ゆかりごはん 筑前煮 もやしと麩のみそ オレンジ	23 牛乳 エイセイポーロ ごはん すずきの煮つけ 小松菜ソテー ちくわのみそ汁 りんご	24 牛乳 たまごパン ごはん ミートローフ マカロニソテー 野菜スープ ミニトマト	25
牛乳 きらすあげ・煮干し		牛乳 ★バナナヨーグルトケーキ	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 ★りんごジャムサン	
E：499kcal P：20.4g F：11.0g C：78.2g 食塩：1.6g		E：476kcal P：18.8g F：12.8g C：70.1g 食塩：1.5g	E：598kcal P：22.7g F：18.5g C：83.9g 食塩：1.6g		
27 牛乳 ビスケット ホットドック かぼちゃサラダ 春雨スープ りんご	28 牛乳 ウエハース ごはん たらの磯部揚げ チンゲン菜ソテー 肉団子スープ オレンジ	29 牛乳 バナナ ごはん シーチキンふりか 肉じゃが お麩とわかめのみそ ヨーグルト	30 お弁当の日	31 お弁当の日	
お茶 ★わかめおにぎり	牛乳 ビスコ	牛乳 あまおうクレープ			
E：499kcal P：15.0g F：19.7g C：63.5g 食塩：1.2g	E：390kcal P：13.7g F：12.2g C：50.6g 食塩：0.7g	E：489kcal P：20.2g F：13.5g C：70.5g 食塩：1.5g			

●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。