



普通食

*月齢の低い1歳児には、食事内容を考慮しています。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4・入园式
		ごはん 筑前煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(なめこ) バナナ (ココアトースト)	中華丼 さつまいもと人参の甘煮 わかめスープ オレンジ (ピーチゼリー)	ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(舞茸) バナナ (ピーマンソテー)	麻婆丼 ほうれん草のスープ バナナ (レーズン蒸しパン)
6	7	8	9・トライアクシス	10	11
ごはん 鯖の香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(キャベツ) バナナ (ちんすこう)	ごはん ★豚肉と春キャベツの炒め物 ポテトサラダ すまし汁(豆腐) オレンジ (チキンライス)	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜のサラダ 味噌汁(オクラ) バナナ ツナとキャベツのスパゲティ	ドライカレー かぶのサラダ オニオンスープ オレンジ (★苺のヨーグルトムース)	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(えのき) バナナ (お麩のラスク)	中華風ミートソース もやしのお和え物 バナナ (梅おにぎり)
13	14	15	16・トライアクシス	17	18
ごはん 赤魚の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁(かぼちゃ) バナナ (そばめし)	ごはん ★豚の大和煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(大根) オレンジ (フライドポテト)	お誕生日会 (お楽しみケーキ)	肉うどん キャベツのとピーマンの和え物 オレンジ (★ツナごぼうご飯)	ごはん 鯖の磯辺焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) バナナ (マカロニナポリタン)	ブルコギ丼 コーンの中華スープ バナナ (きなこパン)
20・まごわやさしい日	21	22	23	24	25
麦ごはん 鯖の味噌煮 春雨とわかめの酢の物 すまし汁(しいたけ) バナナ (お豆腐コーンブレッド)	ごはん つくねの照り焼き もやしのお浸し 味噌汁(白菜) オレンジ (ジャージャー麺)	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁(なめこ) バナナ (そら豆チャーハン)	ピピン丼 キャベツの甘酢和え ワカメと白ネギのスープ オレンジ (バナナケーキ)	ごはん ほっけの蒲焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁(さつまいも) バナナ (小倉トースト)	豚肉丼 小松菜のサラダ バナナ (焼きおにぎり)
27・おにぎりの日	28	29	30	《 お誕生会 》	
ごはん 鯖の揚げ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(ごぼう) バナナ (わかめおにぎり)	ごはん じゃが芋のそぼろあんかけ キャベツのサラダ すまし汁(ブロッコリー) オレンジ (アップルクーヘン)	昭和の日	ハヤシライス 青梗菜のサラダ オレンジ (ぶどうゼリー)	青菜のごはん 鶏のから揚げ スパゲティサラダ すまし汁(なめこ) バナナ	

★新メニュー

※食材の都合により変更することがあります。

- ・まごわやさしい(食材)の日(よいウンチを育てる食材)
- ・おにぎりの日(3歳~おにぎりを握ります)
- ・旬食:大根、キャベツ、かぶ、小松菜、ブロッコリー、たけのこ、グリーンピース、そら豆、いちご、りんご

~園での食事~

暖かな春の陽気と共に新年度がスタートしました。

甲南山手保育園では給食を美味しく食べられるように、そして食事のいただき方も自然に身につくよう、取り組んでいます。旬の食材を活かし行事に合わせた食事を提供し、乳幼児期から色々な種類の野菜を食べられるように、工夫しています。

園だよりにて毎月1ヶ月の献立表を掲載しています。また、本園・分園共にその日の給食を展示したり、食育ボードで園での給食や食育の様子を発信したりしています。どうぞお子さまと一緒にご覧ください。



〈食育コラム〉★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと言われています。日頃からゆっくりと噛む意識を持ちましょう。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

「咀嚼とメカノサイロロジー」「咀嚼入門システム」より