



ご入園、ご進級おめでとうございます



暖かい日差しに包まれ、新年度が始まりました。

保育園での給食や食育を通して、子どもたちの健康な身体や心を育む取り組みを行っています。環境が変わり、体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠を大切に、生活のリズムを整えましょう。

さいたま市の保育園給食は管理栄養士が献立を作成し、各保育園で調理し、提供しています。

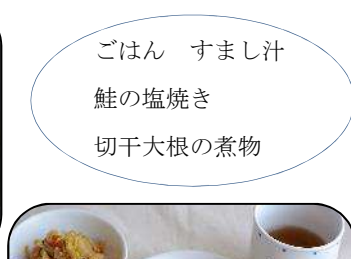
■ 主食・主菜・副菜・汁物の形態を基本としています。

✚ 主食・一汁・二菜で構成する日本食の食事形態で、主菜は肉、魚、大豆・大豆製品、卵をバランスよく提供します。(写真は5歳児の分量です)

✚ 提供する米飯の目安量は、2歳児80g、4歳児110gです。



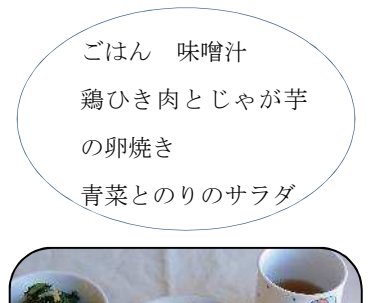
ごはん スープ
鶏肉と野菜の甘酢煮
ごま酢和え



ごはん すまし汁
鮭の塩焼き
切干大根の煮物



ごはん スープ
マーボー豆腐
ひじきのマリネ



ごはん 味噌汁
鶏ひき肉とじゃが芋
の卵焼き
青菜とりのりサラダ



■ 旬の食材を使用し、季節感を大切にしています。

四季が豊かな日本では、季節ごとの食材を楽しむことができます。旬の食材と行事食を提供し、季節感を味わいながら日本の食文化に触れる機会になるよう食育を推進します。



お正月
ごはん すまし汁
松風焼
紅白なます



桃の節句
ちらし寿司



七夕
七夕そうめん

■ だしには昆布・かつおぶし・煮干しなどを使用し、食材本来のおいしさを味わえるように、調味は薄味を心がけています。

■ 1～2歳児は1日に必要な栄養素の50% (午前おやつ5%+給食30%+午後おやつ15%) を、3～5歳児は45% (給食30%+午後おやつ15%) を、それぞれ給食とおやつで満たすように給与栄養目標量を設定しています。(写真は5歳児の午後おやつの分量です)



牛乳
2色トースト



牛乳
大学いも



牛乳
あじさいゼリー
クラッカー



ハレの日の給食は、みんな一緒に「いただきます！」



毎月、誕生会を実施しています。ホールでお祝いをした後は、皆で誕生会メニューをいただきます。食物アレルギー児や宗教対応児も、できるだけ一緒に同じ給食を食べられるように、できるだけ卵、乳、小麦粉、豚肉を使用しない献立を取り入れています



食物アレルギー対応について

食物アレルギー児も、できるだけ皆一緒に同じ給食を食べられるように、卵、乳、小麦粉を使用しないで、米粉を活用した献立を積極的に取り入れています。



ごはん、クラムチャウダー
鶏肉の米粉から揚げ、大根サラダ
※から揚げの衣とスープの
ろみに米粉を使用します。

米粉蒸しパンシリーズ！
左上：米粉のきなこ蒸しパン
右上：米粉のみそ入り蒸しパン
左下：米粉の人参蒸しパン
右下：米粉の桜色蒸しパン

豆腐ドーナツ
※卵、乳、小麦の代わりに米粉、白玉粉、豆腐、豆乳を使用したもちもちのドーナツ！

食育について

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では日常の生活や遊びの中で様々な食育に取り組んでいます。

さいたま市食育推進計画の目標「5つの食べる」

- ㊦ 「三食しっかり」食べる
- ㊧ 「いっしょに楽しく」食べる
- ㊨ 「確かな目をもって」食べる
- ㊩ 「まごころに感謝して」食べる
- ㊪ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



保育園での食育や給食レシピについて
さいたま市のホームページ「食育なび」等で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

- 離乳食・幼児食レシピ集
<https://www.city.saitama.lg.jp/003/001/005/p087964.html>
- さいたま市立保育園の給食レシピ
https://www.saitamacity-shokuiiku.jp/common_content1/index.html?limit=20&filter=common_content1&custom_filter_fr

旬の食材と行事食(予定)

保育園では旬の食材や季節に合わせた行事食を提供します。

	季節の行事等	旬の食材	行事食(予定)
4月	入園・進級	春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが芋、さやえんどう、いちご、甘夏 	新しい環境で不安や緊張がある子どもたちが楽しくおいしく給食を食べられるように、食材や調理形態に配慮した献立を作成しています。食物アレルギーに配慮し、4月は出来るだけ鶏卵の使用を控えています。
5月	さいたま市民の日 端午の節句	カツオ、さやえんどう、アスパラガス、空豆、竹の子、新じゃが芋、夏みかん、メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・竹の子ご飯(端午の節句) ・「さいたま市民の日」お祝い給食 
6月	食育月間	アスパラガス、さやいんげん、メロン 	あじさいゼリー 
7月	七夕	きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、オクラ、さやいんげん、枝豆 スイカ、ぶどう 	七夕そうめん(七夕) 
8月		きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、オクラ、さやいんげん、枝豆 スイカ、ぶどう、梨 	ひまわりパイ 夏野菜カレー  
9月	秋分の日 十五夜	なす、里芋、さつま芋、ぶどう、梨 	さつま芋のお月見あべかわ(十五夜) 2色おはぎ(秋分の日) 

<p>10月</p> <p>朝ごはんを食べよう強化月間</p>		<p>サンマ、里芋、さつまいも りんご、みかん</p>  	 
<p>11月</p> <p>七五三 埼玉県産地産地消月間</p>		<p>白菜、ほうれん草、ごぼう、かぶ、さつまいも、 里芋、ブロッコリー、カリフラワー りんご、みかん</p> 	<p>お赤飯(七五三) 彩の国シチュー、小江戸カレー (埼玉県産の野菜を使ったシチューとカレー)</p> 
<p>12月</p> <p>冬至 お楽しみ会</p>		<p>ほうれん草、かぶ、大根、白菜、里芋、ブロッコリー、カリフラワー りんご、みかん</p> 	<p>かぼちゃのいところ煮(冬至) 手作りケーキ(お楽しみ会)</p> 
<p>1月</p> <p>七草 鏡開き</p>		<p>たら、カジキ、ブリ、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、チンゲン菜、ねぎ、せり、りんご、みかん</p> 	<p>紅白なます、松風焼き(お正月) 七草ごはん(七草) おしるこ(鏡開き)</p> 
<p>2月</p> <p>節分</p>		<p>ブリ、ほうれん草、小松菜、菜の花 みかん、八朔、伊予柑</p> 	<p>大豆入りひじきご飯 (節分)</p> 
<p>3月</p> <p>桃の節句 春分の日 卒園式</p>		<p>小松菜、キャベツ、八朔、伊予柑、いちご</p>  	<p>ちらし寿司(桃の節句) 草団子(春分の日) リクエスト献立</p> 