



ことぶき保育園の給食のこと

～心も体も食べたものでつくられています～

食事は子どもたちの心身の発達にとっても重要です。

当園では保育目標にある「元気な子ども」を目指し健やかな成長の手助けとなるように専属の栄養士が独自の献立を作成して給食を提供しています。

○料理の彩り、組み合わせ、季節感を考えて献立を作成し、食に関する知識（食文化や食材、栄養的なバランスなど）が自然に身につくように工夫しています。

○旬の食材を基軸とし、様々な食材を取り入れることによって子どもたちの成長に必要なビタミン、鉄、カルシウムなどの栄養素が十分摂取できるようにしています。

○味付けは、昆布やかつおなどのだしで薄味にし、素材の旨味を活かします。

○冷凍食品や添加物は使用せず、手作りの味を活かします。

○食べる時間に合わせて盛り付け、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供しています。

○給食やおやつは、おかわりの分も用意し、子どもたちの体調や食欲を見ながら、満足のいくようにしています。おかわりは「食べられる分だけ」「他のお友だちのことも考えて」というお約束のもと、自分でよそすることができます。

○毎日午後のおやつには、園内で作る**自家製ヨーグルト**を提供しています。

自家製ヨーグルトは、カルシウムやビタミンB2の豊富なスキムミルクで作っています。

○子どもによって、食べられる（食べたい）量や好き嫌いに差があるため、盛り付けは「多め」「少なめ」などといったように、自己申告または選択できるようにしています。

自分で自分のことを解り、伝えることによって、保育目標である「身辺処理のできる子ども」「生き生き表現できる子ども」に近づけると考えています。

○年少になると、1人ずつお皿を載せたトレーを持ち、給食を運びます。

好きなテーブルにつき、好きなお友だちと一緒に楽しく食べます。

○年少以上児の給食の時間は「いただきます～おかわりタイムまでの時間」「おかわりタイムの時間」「おかわりタイム終了～ごちそうさままでの時間」に分けて時間を決めて食事をします。

自分たちで時計を確認しながら、食べるスピードやおかわりの量を調節することを学んでいきます。





離乳食のこと

当園では離乳食開始時に「離乳食食材進行表」の記入をお願いしています。

ご家庭と連携しながら離乳食の提供を行っていきます。

食材進行表			名前		生年月日		年		月		日	
目録	食材	○ 記入日										
穀類			魚介・海藻類		初		牛乳・乳製品		その他			
初	ごはん (おかゆ)	/	初	しらす	/	初	ヨーグルト	/	完	カレーうどん	/	
初	パン	/	初	鮭	/	中	牛乳 (温) 50cc	/	完	シチューうどん	/	
初	うどん・そうめん	/	初	たら	/	中	牛乳 (冷) 50cc	/	完	揚げ物	/	
初	スパゲッティ・マカロニ	/	中	かじき (まぐろ)	/	完	牛乳 (温) 100cc	/	完	ツナ缶	/	
後	中華麺	/	中	さむら	/	後	牛乳 (冷) 100cc	/	完	チーズ (加熱済)	/	
芋類			野菜類・きのこ類				調味料・油脂類					
初	じゃが芋	/	後	あじ	/	初	砂糖・塩	/	かつお節			
初	さつまい	/	後	さば	/	初	しょうゆ・みそ	/	ごま			
中	里芋	/	後	いわし	/	初	和風だし	/				
肉類			後	さんま	/	初	バター・マーガリン	/				
中	鶏肉	/	後	ぶり	/	初	サラダ油	/				
中	豚肉	/	中	わかめ	/	初	ごま油	/				
後	ハム	/	後	ひじき	/	初	オリーブオイル	/				
後	ベーコン	/	完	えび	/	完	コンソメ	/				
卵類			完	竹輪・かまぼこ	/	初	中華だし系 (鶏ガラ)	/				
中	卵黄	/				初	ケチャップ	/				
後	全卵 (料理つなぎ程度)	/	果物類			完	ソース	/				
後	全卵	/	初	バナナ	/	中		/				
完	マヨネーズ (非加熱)	/	初	りんご	/	中		/				
豆類			初	みかん	/	後		/				
初	豆腐	/	初	オレンジ	/			/				
初	納豆	/	初	いよかん・はっさく	/			/				
初	きな粉	/	初	グレープフルーツ	/			/				
中	大豆 (水煮)	/	初	梨	/			/				
中	高野豆腐	/	初	すいか	/			/				
後	油揚げ	/						/				

離乳食作りの参考にします☆
 食べたことのある食材に○を付け、
 日付も記入してください♪

初…5～6ヶ月頃
 中…7～8ヶ月頃
 後…9～12ヶ月頃
 完…1歳～1歳半以降

食べられるようになる目安です☆
 あくまでも目安
 なので無理なく
 進めましょう♪

食物アレルギー対応について

当保育園では、アレルギー検査の結果、医師により食物アレルギーと判定された子どもについては、可能な限り除去食や代替食を提供するように努めています。

【除去食や代替食を必要とする子どもへの共通対応事項】

- 保育園における除去食や代替食は、保護者からの申し出により実施します。
- 除去食や代替食は医療の一環として行うものです。従って、医師の診断、指示に基づいて実施します。医師の指示書がない場合には、除去食や代替食の申し出はお受けできません。
- 当保育園では、安易に長期間制限を続けられないために、半年に一度 (又は一年に一度)、主治医の診断を受け、指示書を提出していただきます。その指示書をもとに保護者と保育園で協議し、方針を決定していきます。
- 集団給食での除去食や代替食の提供が困難な場合は、弁当持参とします。
- 除去食や代替食は保護者と保育園が連携を図り、お互いの協力が大切です。

