



ひいらぎ保育園
幼児食

ひいらぎ保育園では、給食を通して乳幼児から適切な食事の習慣、日本の食性を身に付けられることを手助けできたらと考えています。

食材本来の味を味わうため、煮干しや昆布、干し椎茸、野菜などで丁寧にだしを取っています。

副菜

煮物・サラダ 等
和洋中の組み合わせ、全体の量的バランスを考えながら、献立

付け合せ

よく噛んで食べてもらいたいので、スティック野菜等も、取り入れています。

主菜

主菜は、魚・お肉のたんぱく源としています。主菜にあった調理方法、和洋中の組み合わせを考えながら、献立をたてています。



主菜

ごはん・パン・麺 等
炭水化物は、エネルギーになります。

汁物

味噌汁・スープ 等
煮干しや昆布、野菜の皮を使用し、丁寧にだしを取っています。



おやつ



昼食との量的・質的バランスを考えながら、献立をたてています。
基本的に手作りです。果物もつきます。

★ 主食



ごはん



炊き込みご飯



とろろご飯



カレーライス



食パン



ロールパン



フランスパン



野菜ラーメン



冷やし中華



夏野菜スパゲッティ



ジャージャー麺



煮込みうどん

★ 汁物



味噌汁



野菜スープ



にらスープ



中華風コーンスープ

★ 主菜



照り焼きチキン



豚肉のロール巻き煮



松風焼き



唐揚げ



ハンバーグ



千ジャオロール



生姜焼き



酢豚



鶏レバーの竜田揚げ



豚カツ



おでん



煮魚



かき揚げ



鱈の南蛮漬け



鯖の味噌煮



秋刀魚の塩焼き



香味焼き



鶏手羽元のBBQ焼き



コロッケ



チキングラタン



ロールキャベツ



魚のオーブン焼き



フリッター



魚のフライタルタルソース



ムニエル



チーズはんぺん



魚のピザソース焼き

★ 煮物



肉じゃが



大根の煮物



切干大根の煮物



高野豆腐の煮物



おからの炒り煮



五目金平



刻み昆布の煮物



南瓜の甘煮



さつま芋のレモン煮



蓮根の胡麻煮



うずら豆の甘煮



鍋しぎ

★ 和え物



大葉和え



酢味噌和え



お浸し



白和え

★ サラダ



和風サラダ



コールスローサラダ



マカロニサラダ



棒々鶏サラダ

★ おやつ



ホットケーキ



ドーナツ



スコーン



お好み焼き



焼きそば



すいとん



五平餅



ゆかりおにぎり



みたらし団子



じゃがバター



大学芋



スイートポテト



巻物



アップルパイ



肉まん



かきもち



杏仁豆腐



フルーツヨーグルト



わらび餅




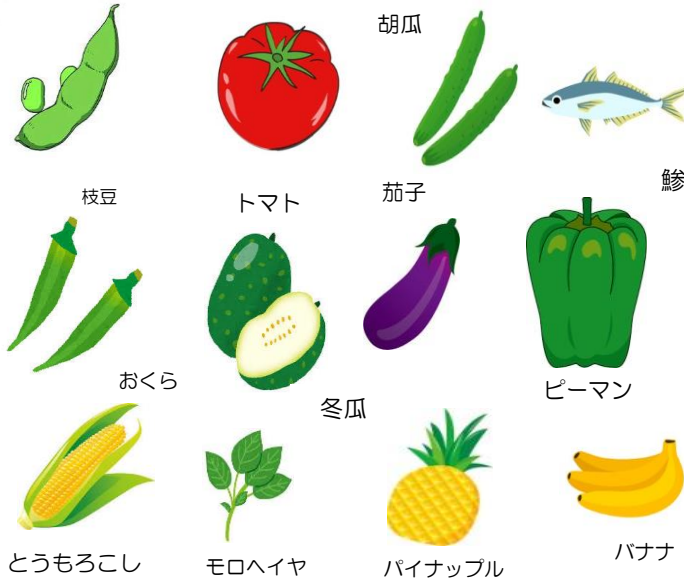

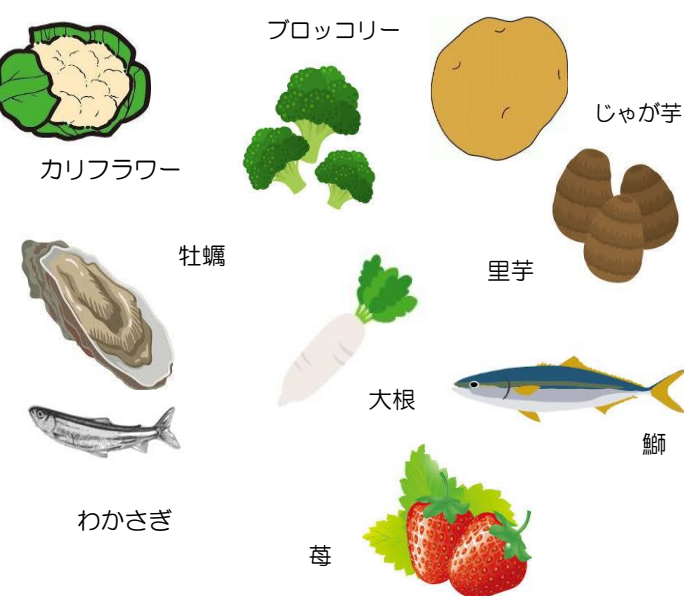
ゼリー

気温が高い夏では涼しいメニュー、気温が低い冬では体が温まるメニューにしています。

夏 冷やしうどん、冷やし中華、ジャージャー麺、わらび餅、ゼリー 等

冬 野菜ラーメン、豚汁、シチュー、おでん、グラタン、肉まん、すいとん 等

旬の食材は、おいしく栄養価も高いので、積極的に取り入れています。
ひいらぎ保育園の幼児食では、下の食材を主に取り入れています。

 <p>アスパラ スナップえんどう グリンピース</p> <p>キャベツ 空豆 鯖</p> <p>うどん 竹の子 ふき 菜の花</p>	 <p>枝豆 トマト 胡瓜 鯖</p> <p>おくら 冬瓜 ピーマン</p> <p>とうもろこし モロヘイヤ パイナップル パナナ</p>
春の食材	夏の食材
 <p>さつまいも 南瓜</p> <p>しめじ 椎茸 菊の花 秋刀魚</p> <p>えのき 梨 柿</p>	 <p>カリフラワー ブロccoli じゃが芋</p> <p>牡蠣 里芋</p> <p>わかさぎ 大根 鮭</p> <p> 苺</p>
秋の食材	冬の食材

旬の食材を取り入れることで、食材からでも季節を感じてもらえたらと思います。

ひいらぎ保育園の年間行事・食育

月	行事	月	行事
4	<ul style="list-style-type: none"> ・入園式お祝いメニュー ・よもぎ団子作り ・苺ジャム作り ・のびる・つくし・竹の子の収穫 	10	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会 ・芋汁作り
5	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの日メニュー ・グリーンピース、空豆等の皮むき 	11	<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当メニュー ・秋祭り
6	<ul style="list-style-type: none"> ・らっきょう漬け ・梅ジャム作り ・梅干しづくり ・杏ジャム作り ・ブルーベリー 	12	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜漬け ・たくあん漬け ・こども祭り（餅つき） ・クリスマスメニュー ・冬野菜の収穫
7	<ul style="list-style-type: none"> ・七夕メニュー ・カレーライス作り ・お泊り保育 ・夏野菜の収穫 	1	<ul style="list-style-type: none"> ・七草粥 ・鏡開き ・繭玉作り ・どんど焼き ・おやじの会ラーメン作り
8		2	<ul style="list-style-type: none"> ・節分
9	<ul style="list-style-type: none"> ・プール納め ・十五夜 ・秋分の日（おはぎ） 	3	<ul style="list-style-type: none"> ・ひな祭りメニュー ・卒園式 ・進級お祝いメニュー ・進級お祝いのお菓子作り ・お弁当メニュー ・リクエストメニュー ・春分の日（ぼたもち）

※月に一度、お誕生日メニューをしています。

★いずれも保育と調理で連携をしています。

一年間の年間行事食

4月

入園式お祝いメニュー



桜そばごはん・味噌汁
鰯の照り焼き・ピーナッツ和え
春野菜の煮物

よもぎ団子



子ども達がよもぎを摘み、
お団子も作ってくれます。

お誕生日メニュー



チキンライス・ポトフ風スープ
スペアリブ・付け合わせ
チーズサラダ

5月

こどもの日メニュー



鯉のぼりウィンナー



※5月5日がこどもの日でお休みなので、連休に入る前日に行事食にしています。

かしわ餅



カシワの葉は
新芽が育つま
では古い葉が
落ちないこと
から子孫繁栄
という意味が
あります。

竹の子ごはん・清まし汁
唐揚げ・くるみ和え
筑前煮・糠漬け・鯉のぼりウィンナー

お誕生日メニュー



五目寿司・味噌汁
春巻き・甘酢和え
五目金平・糠漬け

6月

お誕生日メニュー



ドライカレー・ポトフ風スープ
唐揚げ・付け合せ
ツナサラダ

7月

七夕メニュー



七夕そうめん
唐揚げ・付け合せ
南瓜のいとこ煮

カレーライス作り



さくら組が、お泊り保育に
向けて、カレーライスと
スープの練習をします！

お誕生日メニュー



穴子ちらし寿司・清まし汁
照り焼きチキン・付け合せ
五目豆・糠漬け

8月

お誕生日メニュー



三色ごはん・味噌汁
鶏手羽元のBBQ焼き・ピーナッツ和え
五目金平・糠漬け

9月

十五夜



さくら組でお供え用のお団子を
作ってくれます！

秋分の日



おはぎ

お誕生日メニュー



赤飯・清まし汁
唐揚げ・卵そぼろ和え
筑前煮・キャディーチーズ

10月

お誕生日メニュー



シーフードピラフ・ポトフ風スープ
鶏手羽元のBBQ焼き・付け合せ
チーズサラダ

11月

お弁当メニュー



おにぎり・豚汁
ウィンナー・唐揚げ
付け合せ・炊き合わせ

お誕生日メニュー



稲荷寿司・味噌汁
鶏つくねの飾り焼き
ピーナッツ和え・五目豆

秋祭り



豚汁・カレーライス・おにぎり・
焼きそば・磯辺もち・フランクフルト・
焼き鳥・クッキー等を販売します！

12月

こども祭り



ごはん・味噌汁
春巻き・卵そぼろ和え
切干大根の煮物



もち（きなこ・あんこ・からみ）
豚汁・かじきの照り焼き
白菜漬け



餅つきで子ども達・保護者の方が、
ついてくれたお餅です！！

12月25日 クリスマスマニュー



チキンライス・南瓜のポターージュ
チューリップ揚げ・付け合わせ
クリスマスポテトサラダ



～おやつ～
ブッシュ・ド・ノエル

お誕生日メニュー



サンドウィッチ・ポトフ風スープ
スペアリブ・付け合せ
フレンチサラダ

1月

お正月メニュー

1月7日 七草粥

なます・黒豆・飾り蒲鉾



ごはん・具沢山汁
鯖の味噌煮・なます
黒豆の煮物・飾り蒲鉾



一年を平和に暮らせるようにという意
味を込めて七草粥を食べます。
セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・
ホトケノザ・スズナ・スズシロ

1月11日 鏡開き



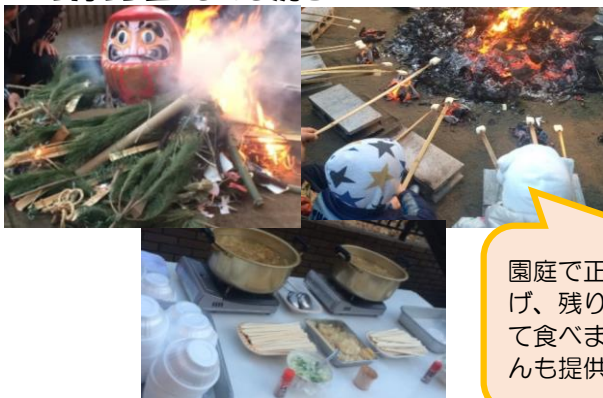
神仏に感謝し、
お供えられたお
餅を頂き、無病
息災を祈って、
おしるこを食べ
ます。

幼児組で繭玉作
りをします。柳
の枝に繭の形に
丸めた団子を枝
に付けます。豊
かな稔りを表現
したものとされ
ています。

繭玉作り



1月15日 どんど焼き



園庭で正月飾り等を焚き上
げ、残りの火でお餅を焼い
て食べます。豚汁・たくあ
んも提供しています。

お誕生日メニュー



サンドウィッチ・ポトフ風スープ
スペアリブ・付け合せ
フレンチサラダ

おやじの会 ラーメン作り



ひいらぎ保育園のおやじの会で、ラーメン作りをします。
麺から作るの、さらにおいしいです！！

2月

2月3日 節分



子ども達が豆まきをします。おやつは恵方巻きを食べます。

恵方巻き・昆布豆・苺

お誕生日メニュー



稲荷寿司・味噌汁
豚肉の角煮・卵そぼろ和え
五目豆・たくあん

3月

3月3日 ひな祭りメニュー



ひな寿司・潮汁
鱈の竜田揚げ・くるみ和え
筑前煮・たくあん

～おやつ～
桜餅・ひなあられ
甘酒・苺

卒園式



赤飯
鰯の照り焼き
卵焼き・炊き合わせ

お弁当メニュー



おにぎり・豚汁
ウィンナー・唐揚げ
付け合せ・五目金平

春分の日



ぼたもち

進級お祝いメニュー



鮭ごはん・味噌汁
春巻き・白和え
切干大根の煮物

リクエストメニュー



手巻き寿司・清まし汁
豚肉の角煮
五目豆

お誕生日メニュー



サンドウィッチ・南瓜のポターージュ
フライドチキン・付け合せ
フレンチサラダ

進級お祝いメニュー・リクエストメニュー・お誕生日メニューは、
卒園するさくら組の子ども達が食べたい昼食・おやつを聞き、
献立をたてています。

※その他にも、農園で育てている夏野菜・冬野菜を収穫し、調理しています。
また、3月では進級するにあたり各クラスでクッキーやゼリー作り等もしています。

保存食

ジャム



苺ジャム



梅ジャム



ブルーベリージャム



杏ジャム

らっきょう



甘酢漬け



醤油漬け

梅干し



糠漬け



白菜漬け



たくあん



日本の伝統的な保存食などの活動も子ども達と一緒にいき、五感を育てていけるよう考えています。

食物アレルギー児への対応

医師の判断と指導に基づいて対応させていただいています。診断結果をもとに、保護者・園長・看護師・担任保育士・栄養士で具体的に対応させていただいています。ひいらぎ保育園では、基本的に形態・味・見た目等も子ども達に配慮し、除去食及び代替え食とさせていただきます。

対応食

牛乳・乳製品の場合

牛乳は除去となり、お茶となります。

乳製品の代替えは以下のものを使用しています。

パンの場合



米パン

バター・マーガリンの場合



A-1 マーガリン

カレーの場合



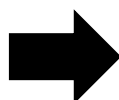
カレーの王子様

シチューの場合



ハウス シチュー

フライの場合



ひよこのおせんべいを砕き、パン粉のかわりとして、揚げています！！

卵の場合

卵の場合は、南瓜・魚・お肉等に変更しています。

おやつの際に卵を使用するものは、卵を使わずにおやつを作っています。

マヨネーズの場合



卵を含んでいない、マヨネーズを使用しています。ポテトサラダ・マカロニサラダ等にこのマヨネーズを使用しています！！

小麦の場合

パスタ・中華麺 等



まじめん

干麺・素麺 等



ひえめん

春巻き 等



ライスペーパー

クッキー 等



米粉クッキー

かりんとう 等



米粉チョコクッキー

その他にも、上新粉・さくさく粉・
とうもろこし粉等を使用しています。

大豆の場合

大豆が含まれている食品は以下のものを使用しています。

醤油の場合



米醤油

味噌の場合



米味噌

大豆食品の場合は、大根・かぶ・肉類・わかめ等を使用しています。

種子類の場合

おかか・しらす等、又は除去食となります。

昼食・おやつをつくる際に、栄養士・調理員の中で間違いがないように前日にミーティングを行い、当日調理は、もちろん配膳する際にも、きちんと確認を行っています。保育士が盛り付ける際にも、代替え食と通常食の間違えがないように、盛り付け・誤食等がないよう細心の注意を払っています。