

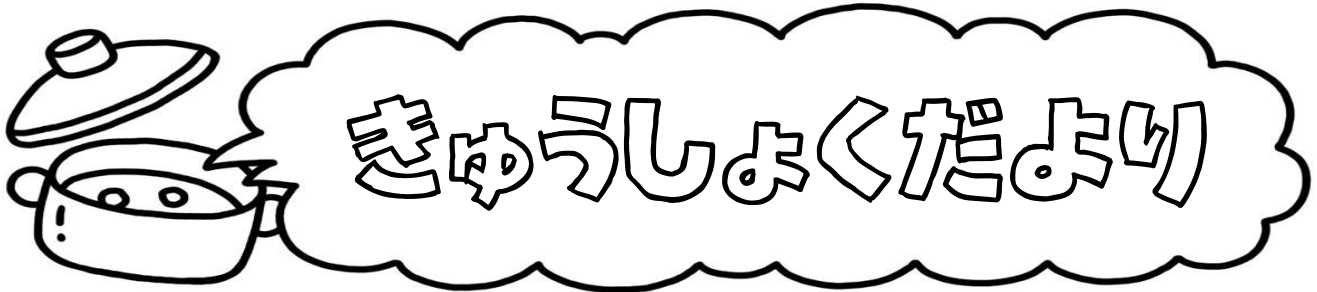
4月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児 3歳以上児	
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	
						からだをつくる	ちからがでる	からだのちようしをよくする	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	たらの野菜あんかけ 三色納豆 (キャベツのおかか和え) みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	たら 納豆 チーズ 油揚げ	小麦粉 油 ホットケーキ ミックス	玉ねぎ 人参 もやし さやえんどう ほうれん草	404 18.9 11.1 1.2	440 25.7 17.8 1.6
2	火	牛乳 バナナ	麦飯	ポークカレー (五目和え) ブロッコリーのしらす和え 牛乳プリン	麦茶 スパゲティナポリタン	豚肉 油揚げ しらす ウインナー	じゃがいも スパゲティ バター	玉ねぎ しいたけ 人参 コーン 小松菜 ピーマン ブロッコリー	499 18.8 16.7 1.5	410 18.7 17.9 2.2
3	水	牛乳 とうもろこしすなっく	わかめご飯	とりつくね かぼちゃの甘煮 (もやしのナムル) みそ汁 果物	牛乳 麩ラスク	鶏肉 豆腐 高野豆腐 牛乳	麩 バター	れんこん かぼちゃ 人参 もやし 長ねぎ きゅうり 生姜	427 19.6 15.6 1.0	389 22.2 18.5 1.2
4	木	麦茶 チーズスティック	麦飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 (きゅうりのゆかり和え) みそ汁 果物	牛乳 米粉のいちごマフィン	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	マフィン	ひじき もやし 長ねぎ しいたけ きゅうり	404 15.8 12.6 1.0	361 19.7 16.7 1.2
5	金	牛乳 ウエハース	麦飯	鶏肉のマーマレード焼き (ココロサラダ) ミニトマト 切干大根のスープ 果物	麦茶 おにぎり	鶏肉 魚肉ソーセージ チーズ ベーコン	じゃがいも 白米	きゅうり コーン ミニトマト 切干大根 えのきたけ	482 19.7 15.4 1.2	412 19.2 14.1 1.4
6	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
8	月	麦茶 ごませんべい	ゆかりご飯	ぶりの照り焼き さつまいもスティック (ほうれん草の中華風和え物) みそ汁 果物	牛乳 べら焼き	ぶり カニカマ 豆腐 牛乳	さつまいも 小麦粉 小麥	もやし 長ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根	427 17.9 12.1 1.0	457 23.5 18.3 1.3
9	火	牛乳 トマトビスケット	麦飯	炒り豆腐 手作りふりかけ (グリーンサラダ) みそ汁 果物	牛乳 バナナ蒸しパン	豆腐 鶏肉 しらす ハム	小麦粉 油	人参 キャベツ 長ねぎ きゅうり しいたけ もやし ひじき	455 20.7 15.9 1.4	441 23.7 19.2 1.6
10	水	牛乳 小魚すなっく	麦飯	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚肉 魚肉ソーセージ 高野豆腐 牛乳	パン粉 じゃがいも ホットケーキ ミックス	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 小ねぎ ブロッコリー	492 21.2 16.8 1.2	472 24.4 20.1 1.5
11	木	牛乳 バナナ	麦飯	さばの香味焼き 人参のしりしり (チーズサラダ) みそ汁 果物	麦茶 すいとん汁	さば ツナ チーズ カニカマ	小麦粉	生姜 もやし 玉ねぎ きゅうり 小松菜 コーン	457 23.0 16.8 1.2	360 24.4 18.5 2.0
12	金	麦茶 チーズスティック	麦飯	チキンナゲット 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 オレンジゼリー	牛乳 のりじゃこトースト	チキンナゲット 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	切り昆布 しいたけ 人参 長ねぎ ミニトマト 切干大根	400 15.8 10.3 1.8	378 19.8 14.9 2.3
13	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
15	月	麦茶 ウエハース	麦飯	あじの塩焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	あじ 油揚げ 豆腐 牛乳	マカロニ	人参 もやし しいたけ 長ねぎ 切干大根 ブロッコリー	390 19.3 10.2 0.9	394 25.7 14.4 1.2
16	火	牛乳 バナナ	麦飯	マーボー春雨 粉ふき芋 けんちん汁 果物	牛乳 人参マフィン	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	春雨 じゃがいも バター	人参 大根 ごぼう 小ねぎ 青のり	520 17.7 17.4 1.2	481 19.2 20.4 1.4
17	水	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯	肉じゃが ほうれん草のおかか和え みそ汁 果物	牛乳 みそあげもち	豚肉 高野豆腐 牛乳	じゃがいも 小麦粉 油	玉ねぎ キャベツ 人参 小ねぎ ほうれん草 えのきたけ	505 19.0 14.5 1.1	514 23.9 20.1 1.5
18	木	麦茶 わかめせんべい	麦飯	天むす チキンカツ 春雨サラダ 春キャベツのスープ いちごプリン 誕生会	牛乳 ケーキ	えび チキンカツ ハム 牛乳	白米 揚げ玉 油 春雨	青のり 玉ねぎ きゅうり 人参 小ねぎ キャベツ	439 15.4 13.1 1.4	642 24.9 22.2 2.1
19	金	牛乳 トマトビスケット	麦飯	鮭のみそ焼き (筑前煮) わかめスープ 果物	フルーツムース ビスケット	鮭 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	ビスケット	ごぼう わかめ れんこん 長ねぎ 人参 もやし しいたけ	375 17.6 12.6 0.7	292 17.0 12.0 0.7
20	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
22	月	麦茶 チーズスティック	麦飯	肉団子のケチャップ和え (ごぼうサラダ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	肉団子 ツナ 豆腐 牛乳	食パン	ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー	418 17.5 13.1 1.4	410 21.9 18.3 1.9
23	火	牛乳 バナナ	麦飯	かれのいのパン粉焼き レバーそぼろ (切干大根のサラダ) みそ汁 果物	麦茶 焼きそば	かれい レバー ハム 高野豆腐	パン粉 中華麵 油	パセリ ひじき 人参 白菜 玉ねぎ 切干大根	407 22.3 10.5 1.1	289 23.2 8.9 1.3
24	水	牛乳 ウエハース	麦飯	豚肉の生姜焼き さつまいものオレンジ煮 みそ汁 果物	牛乳 スコーン	豚肉 高野豆腐 牛乳	さつまいも 小麦粉 バター	もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ えのきたけ	516 19.3 17.5 0.8	506 21.4 21.3 1.0
25	木	麦茶 小魚すなっく	わかめご飯	豆腐の五目焼き ほうれん草のごま和え ミニトマト クリームシチュー グレープゼリー	牛乳 二色パイ	豆腐 鶏肉 牛乳	片栗粉 小麦粉 バター パイ生地	人参 ひじき コーン 玉ねぎ 小ねぎ ほうれん草	483 16.0 17.4 1.1	525 21.3 26.8 1.7
26	金	牛乳 トマトビスケット	ゆかりご飯	さわらのカレームニエル マカロニサラダ (小松菜とコーンの和え物) みそ汁 果物	麦茶 たけのこご飯	さわら ハム 豆腐 油揚げ	片栗粉 小麦粉 油 マカロニ	生姜 もやし 人参 大根 きゅうり 小松菜	429 18.5 11.3 1.2	370 18.3 9.8 1.5
27	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
29	月			昭和の日						
30	火	麦茶 せんべい	麦飯 納豆和え	鮭の焼き魚 (きんぴらごぼう) かぼちゃサラダ みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	鮭 チーズ ハム 高野豆腐	食パン	ごぼう もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ えのきたけ	498 24.9 15.5 1.6	451 27.7 20.5 2.1

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・4月18日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。





令和6年4月1日 №1

ご入園、ご進級おめでとうございます

期待がふくらむ新年度が始まりました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をするなど、生活リズムを整えていきましょう。

お友だちと一緒にの食事が待ち遠しくなったり、食べるのが楽しい時間になるように願っています。

保育園の給食について

乳幼児は心身の発達・発育が最も旺盛な時です。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。園では食事摂取基準に基づき、給食とおやつ献立を作成しています。

《3歳以上児の主食について》

家庭から持ってくるご飯の量の目安は100g程度ですが、あくまでも目安ですので、お子さんにあった量をお持ちください。園では年に2回程度ご飯の量を量り、食事摂取基準に基づき栄養目標量を算出していきます。

また、保育園のご飯は、完全給食の0・1・2歳児（ちゅうりっぷ・さくら組）のご飯の分量（必要量）が優先ですので、3歳以上児（たんぼぼ・すみれ・ひまわり組）のお子さんがご飯を忘れた際は園のご飯を提供するのは難しいため家に帰って持って来て頂くか、炊くことが出来なかった場合は登園途中で買って準備して頂くなどのご理解・ご協力を宜しくお願いします。

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物は旬のものほど味が良く、新鮮で栄養素もたっぷり含んでいます。同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

食育の日について

毎月19日は食育の日です。「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として「食育推進基本計画」により定められています。保育園では食育の日の取り組みとして地産地消のメニューを取り入れていきたいと思っています。

私たちが給食を担当します

栄養士 高橋映美 栄養士 及川真歩
調理師 佐々木美波 調理補助 橘久美子

給食室では、旬の食材を使った安心安全な給食作りを心がけています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めています。子どもの食事の悩みは尽きないと思いますが、気になることや知りたいレシピがありましたら気軽に声をかけてください。