

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
08 22 金	ごはん、すまし汁(白玉麩)、味噌カツ、茹で野菜	547.9(458.2) 21.8(17.7) 16.6(13.2) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、赤みそ	キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	お茶、ふんわり棒	牛乳、横綱あられ
09 23 土	マーボー丼、魚肉ソーセージ、りんごゼリー、バナナ1/2	586.8(491.2) 21.4(17.8) 16.4(13.4) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳、お菓子
11 25 月	ごはん、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが	504.7(442.5) 18.6(15.6) 16.3(13.0) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ミックス味噌、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、星たべよ	牛乳、源氏パイ
12 火	食パン、中華スープ(チンゲン菜)、焼きそば、バナナ1/2	475.9(389.4) 20.3(15.8) 10.8(9.1) 2.5(1.9)	焼きそばめん、食パン(3歳以上児)、サラダ油、ごま油、食パン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、なると、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、しいたけ、あおのり	ウスターソース、中華だし、素、食塩	お茶、たべっこBABY	牛乳、とんがりコーン
13 27 水	ごはん、すまし汁(じゃが芋・えのき)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのゆかり和え	455.7(432.2) 17.8(15.7) 11.7(11.5) 1.1(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん、しょうゆ、食塩	野菜ジュース、ルヴァン	牛乳、かつぱえびせん
14 木	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、★ぶどうゼリー	580.6(514.7) 18.1(14.8) 17.0(13.5) 1.5(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、大豆(ゆで)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、ウスターソース、食塩	お茶、さやえんどう、お茶	牛乳、ミレーフライ
15 金	チキンライス、コンソメスープ、キャベツのツナレーズンサラダ	511.9(448.1) 16.9(13.9) 15.2(12.2) 1.7(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	お茶、ハイハイソ	牛乳、ぱりんこ
16 30 土	鶏丼、魚肉ソーセージ、青りんごゼリー、バナナ1/2	524.5(437.3) 14.1(11.8) 14.1(11.4) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、片栗粉、米	鶏もも肉(皮付き)、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、★青りんごゼリー、たまねぎ、にんじん	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳、クッキー
18 月	しそごはん、けんちん汁、春雨サラダ、いちご	431.4(384.3) 12.8(10.6) 8.0(6.3) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、さいとも、はるさめ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、油揚げ	いちご、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、みかん缶、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ふ菓子	牛乳、浮千鳥
19 火	食パン、ポークビーンズ、花畑サラダ、★やさいゼリー	527.7(435.8) 23.0(17.8) 20.2(16.3) 2.5(2.0)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、◎★米粉マカロニ、サラダ油、○砂糖、砂糖、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、魚肉ソーセージ、○きな粉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩	お茶、かき餅	牛乳、★米粉マカロニあべかわ
20 水	たけのご飯、味噌汁(切干大根・長葱)、ほうれん草ともやしのごま和え	553.0(479.1) 21.1(17.3) 18.5(14.8) 2.1(1.9)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、すりごま、米	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、にんじん、たけのこ、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、りりこんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	お茶、カルシウムせんべい	牛乳、米粉のカップケーキ(いちご)
21 木	鮭ご飯、豆腐スープ(たまねぎ)、ポテトサラダ	427.2(382.8) 14.3(11.9) 12.0(9.7) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、マヨネーズ、いりごま、米	○牛乳、木綿豆腐、さけ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩	お茶、ハイハイソ(野菜)	お茶、ブルーチェ
26 火	食パン、中華スープ(チンゲン菜)、焼きそば、バナナ1/2	454.4(372.2) 18.4(14.3) 6.8(5.9) 2.2(1.7)	焼きそばめん、食パン(3歳以上児)、○米、サラダ油、ごま油、○ごま、食パン	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、なると、○しらす干し、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、しいたけ、あおのり	ウスターソース、中華だし、素、食塩	お茶、たべっこBABY	お茶、じゃこおにぎり
27 水	ごはん、すまし汁(じゃが芋・えのき)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのゆかり和え	455.7(431.7) 17.8(15.6) 11.7(11.5) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、本みりん、しょうゆ、食塩	野菜ジュース、ルヴァン	牛乳、かつぱえびせん
28 木	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、★こどもの日ゼリー	567.2(554.7) 18.1(15.0) 17.7(14.0) 1.5(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉、サラダ油、○黒砂糖、砂糖、○サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、○豆乳、大豆(ゆで)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、ウスターソース、食塩	気になる野菜、さやえんどう	牛乳、蒸しパン(黒糖)

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	522	18.7	15.4	213	2	206	0.31	0.33	37	5.5	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	102	92	101	93	91	108	111	103	185	172	143
3才未満児	465	15.4	13	216	1.8	166	0.25	0.28	35	4.7	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	83	94	101	78	88	100	100	175	142	113

4月 給食だより



春雨サラダ 18日

1. 春雨をゆでて、水気を切る。
2. ハム、きゅうり、にんじんは短めの手切りにし、きゅうりは塩もみをする。
3. もやし、にんじんは塩ゆてをして、水気をしっかり切る。
4. 1〜3とみかん缶を調味料で和える。

材料(4人分)

- 春雨 20g
- きゅうり 1本
- にんじん 1袋
- もやし 2袋
- ハム 2枚
- みかん缶 40g

調味料

- 酢 大1
- しょうゆ 大1
- 砂糖 小1
- ごま油 小1
- 塩 適宜

☆都合により、献立を変更する事があります。

献立からのメッセージ

いちご

ビタミンCが非常に豊富です。ヘタが緑色でみずみずしく、表面につやがあるものを選びましょう。

たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あくぬぎが必要です。園ではたけのご飯にして味わいます。

給食の楽しさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

★おいしさの理由

1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻等）を組みあわせて、栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供します。



2・新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。



3・大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



5・空腹に食べるおいしさ

お腹を空かした状態で給食をおいしく食べることができるよう、午前中はしっかり体を動かすように支援します。



6・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

