

献立表

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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		
01火	ごはん、豚汁、ひじきと大豆の炒め煮	527.2(468.1) 22.9(19.1) 16.4(13.1) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)	あられ	牛乳、ビスケット
02水	ハヤシライス、コールスローサラダ、みかん缶	507.0(450.7) 17.4(14.7) 13.4(10.7) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、まいたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢	塩せんべい	牛乳、あられ
3/17木	ゆかりごはん、味噌汁(はくさい・油揚げ)、肉じゃが	473.3(424.7) 18.4(15.1) 10.3(8.2) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米 【17日】○米粉マカロニ	○牛乳、豚肉(もも)、ミックス味噌、油揚げ 【17日】○きな粉	はくさい、たまねぎ、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)	ハイハイ	牛乳 【3日】せんべい 【17日】米粉マカロニ あべかわ
04/18金	豚丼、わかめスープ、小松菜のごま和え(ツナ)	551.5(485.4) 21.0(17.6) 20.4(16.4) 2.6(2.2)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、なると	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん	カルシウムせんべい	牛乳、揚げせんべい
07/21月	チャーハン(卵なし)、中華スープ(豆腐・たまねぎ)、もやしと人参のナムル	414.8(376.6) 15.3(12.9) 8.7(8.2) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、ごま油、ごま、米	○牛乳、木綿豆腐、焼き豚	もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、素	ウエハース	牛乳、甘辛せんべい
08/22火	青菜ごはん、具だくさん汁(小松菜)、鶏肉の竜田揚げ	442.4(411.9) 17.6(15.2) 11.7(11.5) 1.8(1.8)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	白い風船	牛乳 【8日】あられ 【22日】野菜ゼリー
09水	五目御飯、味噌汁(大根・ねぎ)、★米粉マカロニのサラダ	550.4(487.1) 20.4(16.7) 18.4(14.6) 2.8(2.4)	米(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、米	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、赤みそ、油揚げ	にんじん、きゅうり、だいこん、コーン缶、ごぼう、しらたき、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	せんべい	牛乳、クラッカー
10木	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツと豚肉の味噌炒め	432.4(396.8) 14.2(11.8) 10.7(8.5) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	ハイハイ(野菜)	牛乳、せんべい
11/25金	チキンライス、コンソメスープ、キャベツのサラダ 【11日】いちご 【25日】いちごゼリー	510.1(454.4) 15.1(13.3) 17.7(14.2) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	えびせんべい	牛乳、クッキー
12/26土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だし、素		
14/28月	ごはん、すまし汁(花麩)、ソースカツ、茹で野菜	528.2(474.2) 22.7(19.4) 14.4(12.6) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、花麩、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵	キャベツ、にんじん、えのきたけ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩、こしょう	ビスケット	牛乳、かにせんべい
15火	食パン、ホークビーンズ、花畑サラダ	452.6(404.4) 18.6(15.3) 16.1(13.6) 1.7(1.5)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米(3歳以上児)、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、○ごま、○米、食パン	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、魚肉ソーセージ、○しらす干し	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	あられ	お茶、じゃこおにぎり
16/30水	カレーライス、キャベツのツナサラダ、バナナ1/2	561.0(507.5) 20.3(17.4) 14.1(13.9) 1.5(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、ウスターソース	クラッカー	牛乳、塩せんべい
19土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	397.9(294.7) 11.6(8.7) 8.4(6.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース		
23水	たけのこご飯、味噌汁(大根・ねぎ)、★米粉マカロニのサラダ	589.9(563.6) 20.4(17.6) 23.0(18.4) 2.3(2.1)	米(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、赤みそ、油揚げ、◎★ヤクルト	にんじん、きゅうり、たけのこ、だいこん、コーン缶、ねぎ、さやえんどう、りりこんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	★ヤクルト、せんべい	牛乳、クラッカー
24木	ロールパン、焼きそば、チンゲンサイスープ	332.0(310.3) 15.6(12.9) 7.8(6.4) 2.4(1.9)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、ごま油、ロールパン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、なると、かつお節	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	中華だし、素、食塩	ハイハイ(野菜)	お茶、フルーチェ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	477	17.8	13.5	201	1.8	185	0.37	0.32	21	4.1	1.8
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	94	87	96	88	86	103	132	100	131	100	106
3才未満児	437	14.9	11.4	236	1.6	147	0.29	0.28	27	3.4	1.6
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	105	89	98	123	80	87	132	112	169	103	107

*10時のおやつは3歳未満児のみです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。



4月 給食だより

給食レシピ

チンゲンサイのスープ 24日

- チンゲンサイは食べやすい大きさに、にんじん、玉ねぎ、なるとはうす切りにする。
- 鍋に水を沸かし、にんじん、玉ねぎを柔らかくなるまで煮る。
- チンゲンサイを加え、中華だしを加えサッと煮る。
- 塩で味を調える。

4人分目安

・チンゲンサイ	40g
・にんじん	40g
・玉ねぎ	40g
・なると	20g
・中華だし	小1
・塩	小1/2
・ごま油	小1/2
・水	600cc

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- 体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- 体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- 体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- 砂糖
- 塩

★安全に配慮した給食

- 食中毒予防

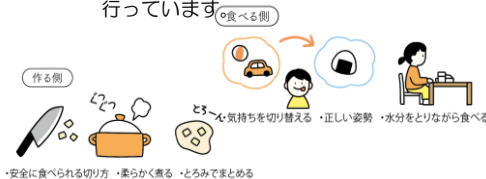
子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



調理室での衛生管理 調理時の加熱の徹底

2 誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。



安全に食べられる切り方・柔らかく煮る・とろみでとめる

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。園ではたけのこご飯にして味わいます。

さやえんどう

えんどうの若いもので、さやごと食べられるものがさやえんどうです。さやが小さいものをきぬさやといいます。

