



	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
1 水	ちゃんぽん麺・昆布豆・チーズ	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布・チーズ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・干しいたけ・小松菜	油・ごま油・片栗粉・砂糖	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
2 木	焼き魚・刻み昆布の炒り煮・みそ汁・果物	サバ・刻み昆布・さつまいも・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・大根・えのきたけ・果物	こんにゃく・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
3 金	【ひなまつり献立】 鶏のからあげ・ほうれん草のごま和え・お吸い物・ひなまつりゼリー	鶏肉・豆腐・かまぼこ・わかめ・豆乳	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・えのきたけ・ゼリー・りんご果汁・もも果汁	片栗粉・油・砂糖・ごま・花魁	しょうゆ・酒・だし汁・塩	ごはん
6 月	ちくわの磯辺あげ・コーン入りおひたし・豚汁・果物	ちくわ・青のり・豚肉・豆腐・みそ	人参・ほうれん草・コーン・もやし・大根・長ねぎ・果物	小麦粉・油・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	なめしごはん
7 火	クリームシチュー・ブロッコリーサラダ・果物	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油	ホワイトルウ・シチューミックス・酢・塩・マヨネーズ	パン
8 水	【3月生まれ誕生会】 星のハンバーグ・野菜コロッケ・サラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・コーン・みかん缶	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
9 木	<お弁当デーのため、給食はありません。>					
10 金	【食育の日】 魚の香草焼き・ブロッコリーとキャベツのおかか和え・とう菜のみそ汁・果物	赤魚・かつお節・油揚げ・みそ	パセリ・ブロッコリー・キャベツ・とう菜・果物	パン粉・オリーブオイル・じゃがいも	塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁	ごはん
13 月	鶏のみそ漬け焼き・野菜のごまからめ・なめこ汁・果物	鶏肉・みそ・豆腐・わかめ	キャベツ・きゅうり・人参・なめこ・小松菜・果物	砂糖・ごま・ごま油	酒・みりん・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
14 火	【給食最終日】 カレー・ツナサラダ・牛乳・クリームコンフェ	豚肉・ツナ缶・牛乳・卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃがいも・油・マーガリン・砂糖	カレールウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢・塩	ごはん
15 水	<特別給食>					
16 木	【終業式・午前保育】 プチアリス給食希望者のみ じゃがいものそぼろ煮・野菜サラダ・みそ汁・果物	豚肉・油揚げ・わかめ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・絹さや・キャベツ・コーン・きゅうり・果物	じゃがいも・油・こんにゃく・砂糖・片栗粉	塩・しょうゆ・だし汁・酢	ごはん
17 金	<修了式>					
20 月	☆春休み☆ 豆腐ハンバーグ・じゃがいものカレーソテー・みそ汁・果物	豆腐・豚肉・ひじき・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・長ねぎ・えのきたけ・果物	油・片栗粉・じゃがいも・さつまいも	塩・ケチャップ・カレー粉・だし汁	ごはん
22 水	☆春休み☆ マカロニグラタン・フレンチサラダ・かぶのスープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・かぶ・小松菜・果物	マカロニ・油	塩・ホワイトルウ・酢・コンソメ	パン
23 木	☆春休み☆ 麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚肉・みそ・ロースハム	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・香辛料・ごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
24 金	☆春休み☆ チキンカツ・ポテトサラダ・野菜スープ・果物	鶏むね肉・ウィンナー	人参・きゅうり・コーン・えのきたけ・玉ねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・じゃがいも	ソース・マヨネーズ・塩・コンソメ	ごはん
27 月	☆春休み☆ 親子丼・即席漬け・みそ汁・果物	鶏肉・卵・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・果物	砂糖・油・さつまいも・巻麩	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
28 火	☆春休み☆ 肉じゃが・切干大根とツナの和え物・みそ汁・果物	豚肉・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・人参・きぬさや・切干大根・きゅうり・チンゲン菜・もやし・えのきたけ・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・酢・だし汁	ごはん
29 水	☆春休み☆ ピビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉・わかめ	ぜんまい・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
30 木	☆春休み☆ 中華風ローストチキン・ツナとブロッコリーのサラダ・みそ汁・果物	鶏肉・ツナ缶・わかめ・油あげ・みそ	玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・果物	ごま・ごま油	みりん・しょうゆ・マヨネーズ・だし汁	ごはん
31 金	☆春休み☆ 魚のみそ煮・小松菜の磯香あえ・けんちん汁・果物	サバ・みそ・のり・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・人参・大根・長ねぎ・ごぼう・果物	砂糖・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

黄色の日はスプーンを持たせて下さい。

令和4年度

# 給食だより

『楽しく食べる子どもに』

「楽しく食べる子どもに」は、国の「保育所における食育に関する指針」のタイトルになっている言葉です。この指針では、食育の目標として、5つをかかげています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



各園では、毎日の給食提供のほか、様々な食育活動を実施しています。

～ 食事づくり・準備に関わる子どもに～

食に関する様々な体験を通して、子どもたちは、食べ物や食事への興味を高めます。食事の準備や簡単な調理など、子どもにできる「お手伝い」をお願いしていませんか？

大人がサポートしながら、食事作りの楽しさを伝え、「それでいいよ」「どうぞすだね」と自信を持たせる言葉をかけて、できることを増やしていきましょう。また、「お手伝いしてくれて助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

例えばこんなお手伝い

一緒に買い物に行く  
野菜を洗う  
野菜をちぎる  
混ぜる・あえる  
盛り付ける

食器を運ぶ  
食器をふく  
テーブルをふく  
皿を並べる



新潟市で食について学ぼう！

『食育・花育センター』  
『アグリパーク』



いくとぴあ

▶ 最新の情報は  
ホームページとSNSでチェック！

毎月、「食育の日」として、旬や地域の食材をとり入れて、食育を意識した給食を提供しています。食に関する施設が充実している新潟市。食や花について楽しみながら学ぶことが

できる『食育・花育センター』や、農作物の収穫・家畜の乳しほりやえさやり等の農業体験ができる『アグリパーク』があります。

ホームページや公式SNSで情報を発信しているので、チェックしてみてくださいね♪