



		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	金	ひなまつり献立 鶏の唐揚げ ごま和え お吸い物 ひなまつりゼリー	鶏もも肉・鶏豆腐・かまぼこ・豆乳・筍天	からだをつくる からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる	片栗粉・すりごま・小麦粉・油・砂糖	ごはん
4	月	親子丼 もやしの中華和え みそ汁 果物	鶏もも肉・鶏卵・わかめ・油あげ・みそ	たまねぎ・にんじん・グリンピース・もやし・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・果物	砂糖・油・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・塩・酢	ごはん
5	火	クリームシチュー フレンチサラダ 果物	鶏もも肉・牛乳	にんじん・たまねぎ・ホールコーン・グリンピース・きゅうり・キャベツ・果物	じゃがいも・油	ホワイトルウ・シチューミックス・塩・酢	ロールパン
6	水	【1月うまれ誕生会】 星のハンバーグ やさいコロッケ コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	鶏肉・豚肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・クリームコーン	じゃがいも・油・砂糖・小麦粉・パン粉・片栗粉・ゼリー・みかん缶	塩・ケチャップ・みりん・しょうゆ・酢・マヨネーズ・コンソメ	わかめごはん
7	木	【お弁当デーのため、きゅうしょくはありません】					
8	金	魚の香草焼き キャベツのおかか和え 冬菜のみそ汁 果物	赤魚・かつお節・油あげ・みそ	パセリ・キャベツ・にんじん・冬菜・長ねぎ・果物	パン粉・オリーブ油・じゃがいも	塩・カレー粉・しょうゆ	ごはん
11	月	みそラーメン 昆布豆 果物	豚もも肉・みそ・昆布・大豆水煮	長ねぎ・人参・もやし・ホールコーン・にら・しょうが・果物	ごま油・砂糖	酒・しょうゆ・中華だし	ちゃんぽん麺
12	火	マカロニグラタン サラダ コンソメスープ 果物	鶏もも肉・牛乳・チーズ・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・かぶ・小松菜・果物	マカロニ・油	塩・ホワイトルウ・シチューミックス・酢・コンソメ	クロワッサン
13	水	麻婆豆腐 華風和え スープ 果物	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム・春雨・	しょうが・にんじん・干ししいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・小松菜・ホールコーン・えのきだけ・果物	砂糖・酒・片栗粉・ごま油・いりごま	しょうゆ・酢・中華だし	ごはん
14	木	【給食最終日】 カレーライス 切干大根とツナの和え物 果物 牛乳	豚肉・ツナ缶・牛乳	たまねぎ・にんじん・切干大根・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
15	金	《特別給食 お弁当》					
18	月	【午前保育】 希望者のみ 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 果物	鶏モモ肉・かつお節・木綿豆腐・鶏卵	ブロッコリー・人参・キャベツ・小松菜・長ねぎ・果物		しょうゆ・みりん・酒・塩	ごはん
19	火	✿春休み✿ 【修了式のため、きゅうしょくはありません】					
21	木	✿春休み 希望者のみ✿ 焼魚 炒り煮 みそ汁 果物	さば・昆布・つきこんにゃく・さつま揚げ・みそ	にんじん・干ししいたけ・たまねぎ・小松菜・果物	砂糖・油・さといも	塩・しょうゆ・みりん	ごはん
22	金	✿春休み 希望者のみ✿ チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	鶏もも肉・ワインナー	にんじん・きゅうり・ホールコーン・えのきだけ・たまねぎ・果物	パン粉・油・小麦粉・砂糖・じゃがいも	ソース・マヨネーズ・塩・コンソメ	ロールパン
25	月	✿春休み 希望者のみ✿ 鶏のみぞ漬け焼き ツナと大豆のサラダ 春雨スープ 果物	鶏もも肉・みそ・ツナ缶・大豆水煮・わかめ	にんじん・キャベツ・ホールコーン・長ねぎ・果物	春雨・ごま油	酒・みりん・マヨドレ・塩・中華だし・しょうゆ	ごはん
26	火	✿春休み 希望者のみ✿ 白身魚フライ コーン入りおひたし 豚汁 果物	タラ・豚肉・つきこんにゃく・木綿豆腐・みそ	もやし・ほうれん草・ホールコーン・にんじん・大根・長ねぎ・果物	パン粉・小麦粉・油	しょうゆ・塩・タルタルソース	なめしごはん
27	水	✿春休み 希望者のみ✿ かしわうどん ハム入りブロッコリーサラダ 果物	鶏もも肉・油揚げ・ロースハム	小松菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・干ししいたけ・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン・果物	油・マヨドレ	みりん・しょうゆ・塩・酢	うどん
28	木	✿春休み 希望者のみ✿ 魚の照り焼き 即席漬け みそ汁 果物	さば・昆布・油あげ・わかめ・みそ	白菜・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・果物		しょうゆ・みりん・酒・塩	ごはん
29	金	✿春休み 希望者のみ✿ ビビンバ 厚焼きたまご チンゲン菜とわかめのスープ 果物	豚ひき肉・わかめ・木綿豆腐・鶏卵	ほうれん草・もやし・人参・せんまい・干ししいたけ・チンゲン菜・たまねぎ・ホールコーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・中華だし・塩・しょうゆ	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。

*メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和5年度

給食たより

『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つをかかげており、園でも、この指針を参考に、様々な食育活動を実施しています。

- 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



『食作りのお手伝い』

子どもは、食に関する体験を通して食べ物や食事に対する興味を高めていきます。

そこで、子ども達にお手伝いをお願いしてみましょう。お箸やスプーンを食卓に並べる、お箸とスプーンどちらを使うか選んでもらうなど、かんたんな内容でかまいません。

自分で準備した食卓は、いつもより食べる意欲がわくかもしれませんね。

食後の軽くなった食器を下げてもらったり、キャベツやレタスなどをちぎってもらうのもおすすめです。



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』

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・家畜の乳しぶ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♪