

4月



		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	
		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			
1	月	鶏もも肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・コーン・もやし・玉ねぎ・えのき・果物	片栗粉・油	しょうゆ・酒	ごはん	
2	火	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・昆布・わかめ・みそ	にんじん・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・白菜・もやし・果物	油・砂糖・里芋	塩・しょうゆ	なめしごはん	
3	水	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・小松菜・コーン・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん	
4	木	豚薄切り肉・ツナ・油あげ・わかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・切干大根・きゅうり・もやし・長ねぎ・キャベツ・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	ごはん	
5	金	サバ・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・果物	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん	ごはん	
8	月	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・きゅうり・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	
9	火	鶏もも肉・牛乳	にんじん・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ほうれん草・もやし・果物	油・じゃがいも・砂糖・ごま油	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ・酢	ロールパン	
10	水	ちゃんぽん麺・豚肉・かまぼこ	たまねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・干しいたけ・小松菜・コーン・果物	油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ・ごま油・片栗粉	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺	
11	木	豚ひき肉・豆腐・わかめ・たまご	ぜんまい水餃子・干しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・コーン・にんにく・果物	ごま油・いりごま・砂糖・油	しょうゆ・塩・コンソメ・酢	ごはん	
12	金	サバ・ベーコン	ほうれん草・にんじん・もやし・コーン・長ねぎ・果物	油・すりごま・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨	酒・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん	
15	月	【給食開始】 カレーライス サラダ 牛乳 おめでとうデザート	豚肉・ツナ・牛乳・豆腐・大豆	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	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
16	火	炒り豆腐 もやしの中華和え みそ汁 果物	絞豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・みそ	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・小松菜・もやし・きゅうり・コーン・大根・チンゲン菜・果物	つきごんにゃく・油・いりごま・ごま油・じゃがいも・砂糖	しょうゆ・砂糖・塩・酢	五目ごはん
17	水	肉うどん ハム入りブロッコリーサラダ 果物	豚もも肉・油揚げ・ロースハム	小松菜・にんじん・えのき・長ねぎ・干しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・コーン・果物	油・マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ・酢	うどん
18	木	豆腐ハンバーグ おかか和え みそ汁 果物	絞豆腐・豚ひき肉・ひじき・ちくわ・かつおぶし・みそ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・かぶ・小松菜・果物	巻麹・油・片栗粉	塩・ケチャップ・しょうゆ	ごはん
19	金	魚のみそ煮 ポテトサラダ ニラの卵みそ汁 ディズニーチーズ	さば・鶏卵・豆腐・みそ・チーズ	しょうが・にんじん・きゅうり・コーン・にら・玉ねぎ	砂糖・じゃがいも・マヨドレ	みりん・しょうゆ	ごはん
22	月	チキンカツ サラダ みそ汁 クリームコンフェ	鶏むね肉・ツナ・わかめみそ・たまご・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・マヨドレ・小麦粉・砂糖・マーガリン	ソース	ごはん
23	火	【食育の日】 春野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ みそ汁 旬の果物	つきごんにゃく・鶏肉・さつま揚げ・大豆水餃子・豚ひき肉・みそ・かつお節・わかめ	かぶ・たけのこ・にんじん・干しいたけ・細さや・もやし・大根・しょうが・果物	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・酒	わかめごはん
24	水	【4月の誕生日会】 チキンナゲット 星のハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ ゼリー	鶏肉・豚肉・鶏卵	にんじん・きゅうり・コーン・たまねぎ・クリームコーン	マヨドレ・油・片栗粉・マカロニ・小麦粉・砂糖・じゃがいも	ケチャップ・塩・コンソメ	わかめごはん
25	木	【お弁当デーのため、きゅうしょくはありません】					
26	金	赤魚の塩麹焼き じゃがいものカレーソテー みそ汁 果物	赤魚・油揚げ・みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・長ねぎ・キャベツ・えのき・果物	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉	ごはん
30	火	中華丼 スープ サラダ 果物	豚肉・かまぼこ・ツナ・わかめ	白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・キャベツ	油・片栗粉・ごま油・マヨドレ	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。
*紙面で受け取りたい方はお声掛け下さい。

令和5年度

給食だより

「ご入園・ご進級おめでとうございます」

子どもたちにとっての食事は、心身の健やかな発達とともに、将来にわたる正しい食習慣の基礎を築くために大切です。

そのため、園では『食育』を保育の柱の一つに位置づけ、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるよう努めています。

園では、給食を提供するにあたり次の点に配慮してい

- ★安全な食事の提供
 - 食中毒を防ぐために加熱調理を中心に提供しています。
 - 加工品・輸入食品の使用は極力控えます。

- ★子供にふさわしい食事の提供
 - 調理方法・盛付を工夫しています。
 - 栄養面に配慮し、薄味を心がけています



- ★一日あたりの給食目安量
 - 3歳未満児 昼食+午前・午後のおやつ 50%
(家庭での朝食・夕食 各25%)
 - 3歳以上児 昼食+おやつ 40%
(家庭での朝食・夕食 各30%)

『新入園児の保護者の皆様へ』

子どもたちにとって、入園は大きな環境の変化です。園での生活や給食に慣れるまでは、給食を食べる量が少ないかもしれません。

日中、元気に活動出来るように、朝ご飯を食べてから登園するようにお願いします。

朝食をしっかりすると、体が元気に動き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。

タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンを組み合わせるとしっかりと食べられるといいですね。

