

※ ○印の日はスプーンを、□印の日はフォークを持参ください。



		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	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・コーン・もやし・玉ねぎ・えのき・しょうが・果物	油・小麦粉・米粉・砂糖	しょうゆ・塩	わかめごはん
2	火	卵・昆布・わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・白菜・もやし・果物	油・砂糖・里芋	塩	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・キャベツ・たまねぎ・にんじん・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	ツナ・油あげ・わかめ・みそ・豚ひき肉	切干大根・きゅうり・もやし・長ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・果物	じゃがいも・砂糖・油・小麦粉・パン粉・ごま油	しょうゆ・酢・みりん・塩	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・かつお節	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	ぜんまい水煮・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	さんま・ベーコン・杏仁豆腐	ほうれん草・にんじん・もやし・コーン・長ねぎ・みかん缶・パイン缶	油・すりごま・ごま油・砂糖・春雨・小麦粉	しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
15	月	豚肉・ツナ・牛乳・豆乳・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	カレールウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
16	火	みそ・鶏肉・豚肉・卵	もやし・きゅうり・コーン・大根・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	油・いりごま・ごま油・じゃがいも・パン粉・小麦粉	塩・しょうゆ・ソース・ポークフィオン	五目ごはん
17	水	豚ひき肉・ロースハム	にんじん・ブロッコリー・キャベツ・コーン・玉ねぎ・トマト缶・パセリ・果物	油・マヨドレ・砂糖	みりん・塩・しょうゆ・酢・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
18	木	ちくわ・かつおぶし・みそ・鶏肉・たまご・豆腐	たまねぎ・えだまめ・ほうれん草・にんじん・キャベツ・かぶ・小松菜・果物	巻麩・パン粉・小麦粉・油	塩・しょうゆ・みりん	ごはん
19	金	さば・鶏卵・豆腐・みそ・チーズ	にんじん・きゅうり・コーン・にら・玉ねぎ・しょうが	じゃがいも・マヨネーズ・油・砂糖	塩・しょうゆ・酒	ごはん
22	月	鶏肉・ツナ・わかめ・みそ	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・砂糖・米粉	ソース・塩・しょうゆ	ごはん
23	火	つきこんにやく・鶏肉・さつま揚げ・大豆水煮・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・絹さや・もやし・大根・しょうが・果物	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・酒	ごはん
24	水	鶏肉・牛乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・フルーツ果汁	油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・マカロニ	塩・しょうゆ・マヨネーズ・チキンエキス	わかめごはん
25	木					
26	金	赤魚・油揚げ・みそ・たまご・牛乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン・長ねぎ・キャベツ・えのき	じゃがいも・油・小麦粉・マーガリン	塩麹・塩・カレー粉	ごはん
30	火	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・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨドレ	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん

令和5年度



「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。

★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お願いいたします。
 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てしっかりと食べらることをおすすめします。

*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、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。