

給食だより

暖かな春風に包まれた4月、ご入園・ご進級おめでとうございます！これから始まる新しい環境の中で、子どもたちが食事に対して興味を持ってくれるよう、旬の食材を使いながらいろいろな献立を考えています。安心・安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

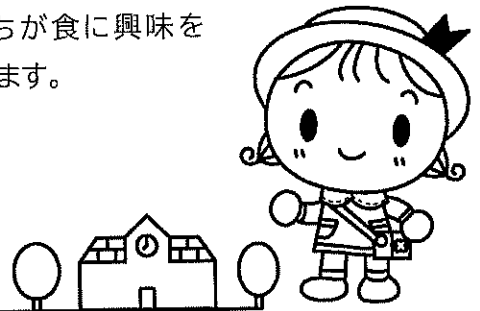


給食が始まります

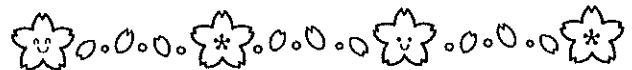
当園では、手作りのおやつなど味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。旬の食材を使ったり、登降園タッチパネル下にその日の献立見本を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。1年間、よろしく願いいたします。



マルタマフーズ 栄養士 永田

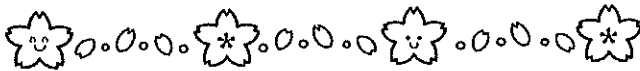


災害時、またはそれに準ずる緊急事態による大幅な喫食数の変動や原材料の仕入れ状況等により献立内容が変更となる場合がございます。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。変更になった際はその都度掲示または書面にてお知らせいたします。



朝食の生理的役割

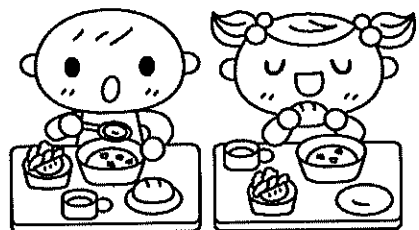
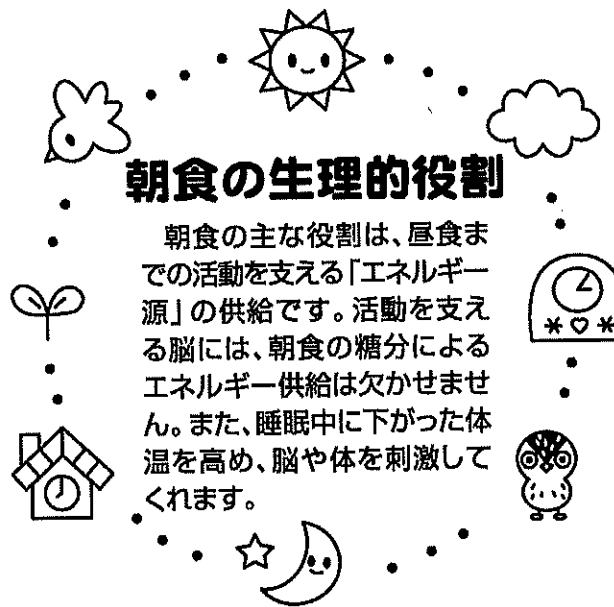
朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。



いただきます・ごちそうさま

「命をいただく」という意味が込められた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。

言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、「食事の時間」を感じられるようになります。



日	曜日	行事	献立名	ざいりょう			おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	月		ゆかりごはん みそ煮込みうどん きゅうりとわかめの酢の物	豚もも赤身こま切れ、うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ きゅうり、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 上白糖	麦茶 りんごゼリー サッポロポテト	
2	火		ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のポン酢和え すまし汁	皮引きとりもも肉カット100g	ほうれん草うすカット(冷凍)500g、人参、しめじ 白菜、えのきたけ(生)、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 マカロニきな粉	
3	水		ごはん スタミナ炒め 春雨サラダ わかめスープ	牛もも赤身こま切れ	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、キャベツ、ニラ 人参、きゅうり りょくとうもやし、冷凍カーネルコーン500g 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 醤油はるまき(乾) 100g、白ごま(すり) ごま油 600g、上白糖	牛乳 オレンジ ばりんこ	
4	木		ごはん 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 味噌汁	赤魚骨取り80g うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	切干しだいこん、人参 かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/ρ 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	牛乳 フワイドポテト	
5	金		ごはん チャーハン豆腐 チンゲン菜サラダ 中華スープ	豚もも赤身こま切れ 冷凍厚揚げ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、白菜 たけのこ水煮700g、グリーンピース(冷凍) カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょくとうもやし、冷凍カーネルコーン500g 大根、しめじ、青ねぎ	精白米(うるち米) ごま油 600g、上白糖、片栗粉 和風だしごましょうゆ	麦茶 おにぎり(おかか)	
6	土		牛乳 ラーメン	共通畜牛乳1L 豚もも赤身こま切れ	りょくとうもやし、キャベツ、人参、青ねぎ	(冷)中華麺、ごま油 600g 精白米(うるち米)	りんごカップゼリー アンパンマンゼンまい 牛乳	
8	月		ごはん つるりんチャイナ もやしナムル 中華スープ	豚もも赤身こま切れ	白菜、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、ニラ りょくとうもやし、きゅうり、人参 ほうれん草うすカット(冷凍)500g むきたまねぎ 1kg/ρ、冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 水島春雨 600g、上白糖、ごま油 600g 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 あんバナナパイ	
9	火		ごはん 牛肉の炒めもの ひじきとコーンの煮物 味噌汁	牛もも赤身こま切れ うす揚げ30g うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P ひじき100g、人参、れんこんスライス 冷凍500g 冷凍カーネルコーン500g、インゲン(冷凍) なす、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 キャベツとコーンのお好み焼き	
10	水		ごはん 鶏肉のトマト煮込み キャベツサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	トマトクラッシュ1号 2.5kg キャベツきゅうり、人参 むきたまねぎ 1kg/ρ ほうれん草うすカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖 和風だしごましょうゆ じゃがいも	牛乳 さつま芋シュガー	
11	木		ごはん 鶏の味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁	(冷)骨取りサワラ40gカット タケヤみそ 1kg	ササガキ生ごぼう 500g、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P 大根、人参、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖	牛乳 ちんすこう	
12	金		ごはん 焼きそば 中華スープ	豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り パック厚揚げ150g2個入	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 蒸し焼きそば麺	麦茶 おにぎり(黄飯)	
13	土		牛乳 煮込みうどん カレーチュー	共通畜牛乳1L 豚もも赤身こま切れ	ほうれん草(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 ミニブロッコリー(冷凍)500g ほうれん草うすカット(冷凍)500g、人参 冷凍カーネルコーン500g パインピッチ1号缶	冷凍うどん、上白糖 精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L 和風だしごましょうゆ	ぶどうカップゼリー ぼたぼた焼き 牛乳 コアア蒸しパン	
16	火		ごはん 生姜炒め(豚) 切り干し大根のサラダ すまし汁	豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐 340g	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参、キャベツ しょうが(おろし)チューブ 切干しだいこん、人参、きゅうり えのきたけ(生)、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油 600g	牛乳 お昼ラスク	
17	水		ごはん 野菜コロッケ 白菜のおかか和え 味噌汁	花かつお破砕100g タケヤみそ 1kg	白菜、ほうれん草うすカット(冷凍)500g、人参 かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/ρ、青ねぎ	精白米(うるち米) 冷凍野菜ポピュラーコロッケ 上白糖	麦茶 フルーチェ(いちご)	
18	木		ごはん アジのかれー焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	あじ(切) 骨なし80g 精引きウインナー	大根、人参、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 にんにく(おろし)チューブ キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ρ りょくとうもやし、冷凍カーネルコーン500g 青ねぎ	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 冷凍じゃがいも 500g キャノーラ油1.3kg	牛乳 オレンジケーキ	
19	金		マーボー丼 ビーフン 中華スープ	木綿豆腐 340g、豚もも赤身ミンチ 赤だし ハチマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/ρ、人参 にんにく(おろし)チューブ キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ρ りょくとうもやし、冷凍カーネルコーン500g 青ねぎ	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 ビーフン、ごま油 600g	麦茶 おにぎり(昆布)	
20	土		牛乳 チャーハン 中華スープ	共通畜牛乳1L 精引きウインナー	人参、むきたまねぎ 1kg/ρ、青ねぎ むきたまねぎ 1kg/ρ、干しわかめカット100g	精白米(うるち米)、ごま油 600g	みかんカップゼリー 風たべよ	
22	月	誕生会	ごはん 自身魚フライ にんじんツナのしりしり(卵黄) すまし汁 果物(黄桃)	(冷凍)自身魚フライ60g ツナフレーク 500g 冷凍厚揚げ 1kg	人参、冷凍ピーマンスライス500g/P むきたまねぎ 1kg/ρ、青ねぎ 黄桃1号ダイス 1.0kg	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg、上白糖	麦茶 プリン(ホイップのせ)	
23	火		ごはん 鶏肉のマーメイド焼き キャベツのかれー炒め コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ρ ほうれん草うすカット(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) マーメイドジャム キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg じゃがいも、メークイン2L	牛乳 かぼちゃパイ	
24	水		ごはん 回鍋肉 スタミナ納豆 中華スープ	豚もも赤身こま切れ、タケヤみそ 1kg	人参、キャベツ、冷凍ピーマンスライス500g/P 冷凍しいたけ 青ねぎ、にんにく(おろし)チューブ 人参、干しわかめカット100g、りょくとうもやし	精白米(うるち米) 上白糖 ごま油 600g、上白糖	牛乳 豆腐ドーナツ	
25	木		ごはん サバの塩焼き きんぴられんこん 味噌汁	サバ(骨取り)40gカット タケヤみそ 1kg	れんこん水蒸し、インゲン(冷凍) むきたまねぎ 1kg/ρ、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖 さつまいも	牛乳 いちごジャムケーキ	
28	金		ロールパン ミートスパゲッティ もやしサラダ コンソメスープ	合びき肉(生)	冷凍ピーマンスライス500g/P、人参 むきたまねぎ 1kg/ρ りょくとうもやし、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 白菜、大根、人参	ロールパン(3個入り)P スパゲッティ(乾) 500g、上白糖 キャノーラ油1.3kg 和風だしごましょうゆ	麦茶 おにぎり(わかめ)	
27	土		牛乳 ちくわ入り焼きうどん	共通畜牛乳1L 豚もも赤身こま切れ	キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/ρ	冷凍うどん、キャノーラ油1.3kg	りんごカップゼリー ハッピーターン	
30	火		焼き鳥弁 白菜の佃田雑 すまし汁	皮引きとりももこま切れ うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/ρ、青ねぎ、人参、きざみのり 白菜、人参 えのきたけ(生)、ほうれん草うすカット(冷凍)500g	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉 上白糖、白ごま(すり) 切餅	牛乳 ブルーベリーコーン	

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	405 kcal	15.4 g	11.5 g	63.4 g	1.2 g	500 kcal	18.9 g	14.1 g	70.4 g	1.6 g
目標栄養価	540 kcal	22.3 g	20 g ~ 25 g	77.6 g	1.5 g	619 kcal	25.4 g	20 g ~ 25 g	88.9 g	1.6 g