

4月		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	3歳未満児	お昼のこんだて	
日	曜日							血や肉になるもの
1	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん	レーズンパン	
2	金	肉じゃが・もやしとツナのサラダ・果物・みそ汁	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	あずき蒸しロール
3	土	豚汁・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。					おにぎり
5	月	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレールー・トマトケチャップ	ごはん	ごまかりんとう
6	火	魚(さけ)の塩麴焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつま揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいだけ・こんにゃく・小松菜・大根・果物	油・砂糖・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	おにぎり
7	水	炒り豆腐・もやしの中華あえ・焼きのり・みそ汁・果物	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ	干しいだけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ひじき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・焼きのり	油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん	きな粉マカロニ
8	木	鶏のから揚げ・ほうれん草のおかかあえ・みそ汁・果物	鶏肉・かつお節・みそ	ほうれん草・人参・長ねぎ・キャベツ・わかめ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん	ミルクパン
9	金	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいだけ・小松菜・昆布	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒	ごはん	小倉ケーキ
10	土	鶏だんご汁・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。					おにぎり
12	月	ブルコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・長ねぎ・白菜・わかめ・果物	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・みりん・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん	おからケーキ
13	火	焼き魚(赤魚)・マカロニサラダ・みそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・玉ねぎ	マカロニ(米粉マカロニ)・マヨネーズ・じゃがいも	塩・だし汁	ごはん	肉みそ蒸しロール
14	水	親子煮・和風サラダ・果物・みそ汁	鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・干しいだけ・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん	野菜たっぷりパンケーキ
15	木	豆腐ハンバーグ・粉ふきいも・みそ汁・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	玉ねぎ・ひじき・青のり・人参・キャベツ・えのきだけ・小松菜	油・片栗粉・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん	ポテトパン
16	金	クリームシチュー・コーンとツナのサラダ・焼きのり・果物	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・焼きのり	じゃがいも・油・小麦粉(米粉)	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	ごはん	ごませんべい
17	土	たんたんスープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。					おにぎり
19	月	《食育の日》 春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・旬の果物・みそ汁	厚揚げ・さつま揚げ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ(干し大根)・だけのこ・人参・干しいだけ・こんにゃく・さやえんどう・しょうが・果物	じゃがいも・砂糖・油	だし汁・しょうゆ・酒	ごはん	スコーン
20	火	魚(さば)の竜田揚げ・コーン入りおひたし・野菜汁・果物	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・しらたき・人参・キャベツ・玉ねぎ	片栗粉・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん	サンドおにぎり
21	水	《お誕生会献立 ぐりとぐらお楽しみランチ》	3歳以上児も主食はいりません。					ホットケーキ
22	木	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいだけ・チンゲン菜・ほうれん草・ひじき・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごはん	コーンパン
23	金	千草焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・豚ひき肉・かつお節・みそ	ひじき・人参・干しいだけ・ブロッコリー・えのきだけ・玉ねぎ・わかめ	砂糖・油・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん	スパゲッティ
24	土	スープカレー・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。					おにぎり
26	月	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいだけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん	いろいろ
27	火	魚(さけ)のみそ漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・にら卵汁・果物	鮭・みそ・鶏卵・豆腐	ほうれん草・人参・にら・玉ねぎ・えのきだけ	砂糖・ごま	酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん	五平もち
28	水	チキンかつ・即席漬け・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ	キャベツ・きゅうり・人参・長ねぎ・小松菜	小麦粉(米粉)・パン粉(米粉パン粉)・油・砂糖	トマトケチャップ・中濃ソース・塩・だし汁	ごはん	くずもち
30	金	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物・みそ汁	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー・塩・酢	ごはん	ドーナツ

※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する場合があります。

きゅうしょくだより 2021

おうちのかたへ
「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、各園では『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ます
- 加工食品、輸入食品の使用は極力控えます

子どもにふさわしい食事の提供

- 調理方法、盛り付けを工夫します
- 栄養面に配慮し、薄味を心がけます

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。入園して間もないうちは、給食を食べる量が少ないかもしれません。

米飯持参の園では、目安量(3歳以上児110g以上)をご持参いただくようお願いしておりますが、園の生活リズムや給食に慣れるまでは、「お子さんが食べ切れる量」をご持参ください。慣れてきたら、だんだんと目安量に近づけるようお願いいたします。

園では、給食のサンプル展示、栄養成分値の掲示、レジビの配布等、食にまつわる様々な情報を発信しています。ご家庭での食事や健康づくりの参考にしてください。

毎月19日は「食育の日」

「食育の日」の給食では、旬の食材や郷土料理を取り入れたメニューを提供しています。今月、これから旬を迎える春の味覚『だけのこ』を煮物で提供します。だけのこを食べる春を感じてくださいね。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。



おやつには、牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

