



		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	おやつ	
		からだをつくる 	からだの調子をとのえる 	エネルギーのもとになる 			
1	月	カレー・フルーツポンチ・三食ひたし	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・トマトケチャップ	カルピスのコーンブレッド
2	火	焼き魚(赤魚)・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・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・だし汁	おにぎり
3	水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・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	スパゲッティー
4	木	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・えのきたけ	片栗粉・油	しょうゆ・酒・だし汁	ミルクパン
5	金	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごまかりんとう
6	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
8	月	ピピンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・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)	ホットケーキ
9	火	魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・じゃがいものカレーソテー・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・えのきたけ	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉・だし汁	五平もち
10	水	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・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・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	スコーン
11	木	チキンカツ・ゆでブロッコリー・みそ汁・果物	鶏肉・わかめ・みそ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油・砂糖・じゃがいも	トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ポテトパン
12	金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	くすもち
13	土	坦々スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
15	月	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・果物・スープ	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	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	ゴマせんべい
16	火	魚のオープン焼き(赤魚)・ポテトサラダ・にら卵みそ汁・果物	魚・鶏卵・豆腐・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・にら・玉ねぎ	小麦粉・オリーブオイル・油・じゃがいも・マヨネーズ	塩	サンドおにぎり
17	水	《誕生会献立》	3歳以上児も、主食はいりません。				おからケーキ
18	木	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・ひじき・ちくわ・焼きのり	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	こんにゃく・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	チーズパン
19	金	《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	鶏肉・さつま揚げ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ・たけのこ・人参・干しいたけ・さやえんどう・しょうが・果物	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油	だし汁・しょうゆ・酒	ポバイクッキー
20	土	肉団子と白菜のスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
22	月	ブルコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・えのきたけ・長ねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ドーナツ
23	火	魚の竜田揚げ(さば)・ほうれん草のごまあえ・春雨スープ・果物	魚	しょうが・ほうれん草・人参・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま油・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	おにぎり
24	水	干草焼き・即席漬け・みそ汁・焼きのり・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・わかめ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・もやし	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ジャガイモのオープン焼き
25	木	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	レーズンパン
26	金	豆腐ハンバーグ・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・果物	豆腐・豚ひき肉・ひじき・かつお節・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・かぶ・小松菜・人参・果物	油・片栗粉・砂糖	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・だし汁	お好み焼き
27	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
30	火	チャンボン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	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	あんこの蒸しロール

\* 献立内容を変更する場合があります。 ★赤字は翠松保育園の追加メニューです。

令和6年度



★ご入園・ご進級おめでとうございます★



子どもにとって、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。そこで、園では給食を提供するにあたり、以下の点に配慮しています。

給食提供で配慮していること

○ 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

- ・子どもが食べやすいように調理方法、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

○ 給食の栄養目標量

- ・3歳未満児：昼食+午前・午後のおやつで一日の目標量の50%を提供(家庭での朝食+夕食で50%)
- ・3歳以上児：昼食+午後のおやつで一日の目標量の40%を提供(家庭での朝食+夕食で60%)

★新入園児の保護者の皆さまへ★

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お子さんもいます。日中、元気に活動できるよう、朝ごはんを食べてから登園するようにお願いします。園では、給食のサンプル展示、栄養成分値の掲示、レシピの配布等、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。お子さんの食事でご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。



★毎月19日は「食育の日」です

「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。今月は、春の味覚『たけのこ』を使った「春野菜の煮物」です。たけのこを食べて春を感じてください。

