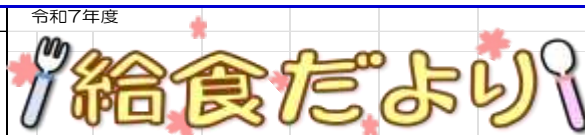




あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま	その他調味料	おやつ	
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後



3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

1	火	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	カレールウ・トマトケチャップ	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	おにぎり
2	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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ドーナツ
3	木	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・もやし・かぶ・小松菜・果物	しらたき・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ミルクパン
4	金	鶏肉のオープン焼き(塩味)・三色ひたし・みそ汁・果物	鶏肉・わかめ・みそ	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	にんじんのマドレーヌ
5	土	豚汁・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
7	月	肉じゃが・切干大根とツナのおえもの・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	くずもち
8	火	魚の塩麹漬け焼き(あじ)・じゃがいものカレーソーテー・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	焼きおにぎり	
9	水	炒り豆腐・中華サラダ・果物・みそ汁	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・春雨・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	じゃがいものオープン焼き
10	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・小松菜・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参	片栗粉・油	しょうゆ・酒・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	レーズンパン
11	金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・みそ汁	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・椎茸・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごませんべい
12	土	サンラータン 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
14	月	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	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)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	スコーン
15	火	魚の照り焼き(ぶり)・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	じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・酒	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	サンドおにぎり
16	水	誕生会メニュー	3歳以上児も、主食はいりません。					
17	木	クリームシチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳	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	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	にんじんパン
18	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・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ごまかりんとう
19	土	パスタ入り野菜スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
21	月	ドライカレー・ツナ入り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・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	きな粉マカロニ
22	火	魚の竜田揚げ(助宗たら)・青菜のごまあえ・春雨スープ・果物	魚	しょうが・小松菜・人参・チンゲン菜・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	五平もち
23	水	千草焼き・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	野菜たっぷりパンケーキ
24	木	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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物缶	ポテトパン
25	金	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・小松菜・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	ういろろ
26	土	野菜たっぷりビーフン汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
28	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・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	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	豆腐のみそグラタン
30	水	豆腐ハンバーグ・ゆでブロッコリー・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・もやし・人参	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・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	あずきの蒸しロール

ご入園・ご進級おめでとうございます

こどもにとって、食事は心身の健やかな発達とともに、将来にわたる望ま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
- **こどもにふさわしい食事の提供**
 - ・こ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★

こどもたちにとって、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、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に、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、レシピの配布など、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」★

「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。

※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。