



4月 予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	ご入園・ご進級 おめでとうございます		1 胚芽ビスケット 保育所カレー	2 野菜スティック ごはん 手作りふりかけ	3 野菜入りソフトせんべい ごはん 大根の味噌汁	4 こざかなせんべい わかめ御飯
昼食			きゅうりと竹輪の酢の物 ヤクルト	冬瓜のすり流し 三色ソテー ふんわりナゲット	麩チャンプルー トマト ブロッコリーのごまマヨ和え	豚汁 りんご 肉豆腐
3時のおやつ			カルシウムせん りんご ミルク	ミレービスケット	ビスコ パナナ ソファール元気ヨーグルト	おにぎり ミルク
朝のおやつ	6 マンナ ミートソーススパゲティ	7 ぶどうゼリー (Fe) 親子丼	8 焼き芋 沖縄そば	9 動物ビスケット ごはん 納豆みそ	10 まがりせんべい ごはん ほうれん草の味噌汁	11 歯ちゃ棒 パン
昼食	チキンクリームスープ キャベツのサラダ 棒チーズ	じゃが芋の味噌汁 ひじきの白和え	野菜炒め バナナ	南瓜の味噌汁 人参いりちー 白身魚のオーロラ焼き	チキンチャップ ひじきサラダ オレンジ	クリームシチュー キウイフルーツ
3時のおやつ	スティックパン りんご ミルク	こざかなせんべい 豆乳 (フルーツ) オレンジ	味噌おむすび スティックきゅうり お茶	タンナファクルー りんご ミルク	マリービスケット バナナ ミルク	焼き芋 Feウエハース 豆乳 (フルーツ)
朝のおやつ	13 バナナ チキンカレー	14 ヨーグルト ごはん 山東菜の味噌汁	15 ひじきスティック もずく丼	16 たまごぼーろ ごはん 味噌けんちん汁	17 ハーベストセサミ お子様ランチ キャベツと卵のスープ	18 ぶどうゼリー (Fe) 煮込みうどん
昼食	ごぼうサラダ りんごジュース	鶏肉と大根の煮付け 冬瓜のツナ和え パイン缶	コンソメスープ ポテトサラダ	さばの照り焼き 切干大根のサラダ	チーズ入りミートローフ ブロッコリー土佐和え いちご	白身魚のカレー天ぷら りんご
3時のおやつ	ゴーヤケーキ ミルク	きな粉クッキー ミルク	ちんびん バナナ ミルク	トライアングル ミルク	シフォンケーキ ミルク	ふりかけおむすび ジョアプレーン
朝のおやつ	20 カル鉄スティック マージンごはん	21 ビスコ ごはん キャベツの味噌汁	22 焼き芋 ごはん わかめスープ	23 マリービスケット ごはん 冬瓜の味噌汁	24 棒チーズ ごはん 中華風コーンスープ	25 ひじきスティック 豚玉丼
昼食	イナムドゥチ 千切りいりちー 黄桃	豚のしょうが炒め トマト ほうれん草の白和え	タンドリーチキン スタミナサラダ パイン缶	魚の梅マヨ焼き 味付海苔 きゅうりと大根の和え物	麻婆豆腐 みかん缶 きゅうりの中華風サラダ	玉ねぎの味噌汁 もやしの甘酢和え
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ ミルク	サターアングー ミルク	オレンジクリームゼリー 豆乳ウエハース パナナ	芋カステラ ミルク	かりんとう りんご ソファール元気ヨーグルト	タンナファクルー ミルク
朝のおやつ	27 Feウエハース ごはん ゆし豆腐	28 バナナ ごはん アーサ汁	29 昭和の日 	30 麦菓子 ごはん ほうれん草の味噌汁		
昼食	肉じゃが もずく和え ミニゼリー	照り焼きチキン 豆腐チャンプルー		鮭の塩こうじ焼き ひじきの旨煮		
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク	マドレーヌ ミルク		大学芋 ミルク		

給食だより 4月号

ご入園・ご進級 おめでとうございます



新年度がスタートしました。みんなでおいしく、楽しい給食を食べ、心身ともに成長してくれることを願っています。

子どもたちの健康を支える「給食」

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。食は、体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながるものです。
給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素(量)を補給するだけでなく、毎日の生活の中で、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合うことをねらいとしています。

★安全な給食

園では、子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。工場のように決められた工程で調理することで、安全性を高めています。



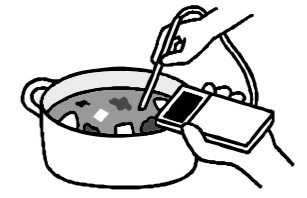
・納入業者・食材の品質管理



・職員の体調管理



・調理室の衛生管理

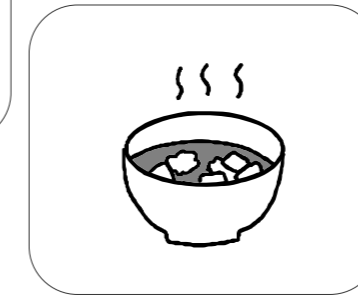


・調理時の加熱の徹底(殺菌)

★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、“おいしい”と感ずることができる正しい味覚が育つように支援しています。

①子どもの発達を考慮したおいしさ
咀嚼・嚥下機能、消化吸収を考慮して、
食材の切り方や加熱方法を調整しています。



③出来立てのおいしさ
適温で提供することでおいしさを確保！
食べる時間に合わせて調理しています。

②子どもが安心できる味付け
同じ食材でも、その時々によって違いがありますが、
子どものために、安定した味付けを心がけています。

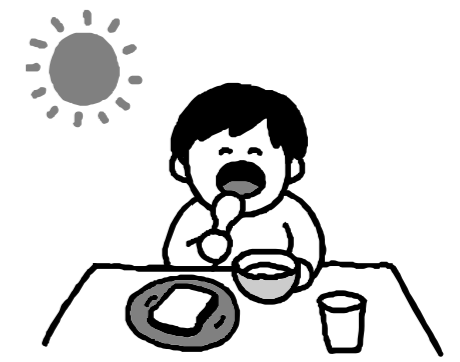


④新鮮な食材のおいしさ
旬の食材はおいしさ抜群！
子どもが挑戦しやすいように食材を選別しています。

～ 毎朝元気にするために ～

★健康生活チェック

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日も寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする



★簡単朝ごはん

おにぎり

- ・枝豆と塩昆布
- ・大場とチーズとごま

ご飯に色とりどりたんぱく質などいろんな栄養を混ぜて1おにぎりならパクパク食べれるかも



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	胚芽米、じゃがいも、三温糖、油、新玄、小麦粉	ヤクルト、合びき肉、竹輪(無卵白)、○保育乳、わかめ(乾)	○りんご、玉ねぎ、きゅうり、栗かぼちゃ、人参、大根
02 木	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、三温糖、白炒りごま、新玄	鶏ひき肉、豆腐、卵、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、○保育乳、刻みのみ	小松菜、冬瓜、○オレンジ、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
03 金	胚芽米、マヨネーズ、油、すりごま(白)	○ヨーグルト(ヤクルト)、卵、ベーコン、車麩、わかめ(乾)、プリンセスウィンナー	大根、キャベツ、栗かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ、○バナナ
04 土	米、○米、じゃがいも、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○こんぶ佃煮、○保育乳、○焼きのり	りんご、キャベツ、大根、長ねぎ、切りこんにゃく、人参、しょうが
06 月	スパゲティ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、オリーブ油、○スティックパン、三温糖、○卵なしパン(又は超熟ロール)	合びき肉、牛乳、棒チーズ、○保育乳	○りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、トマト、パプリカ(黄)、トマトピューレ、ピーマン、ねぎ
07 火	胚芽米、じゃがいも、三温糖、ねりごま、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、卵、豆腐、○豆乳(フルーツ味)、わかめ(乾)	玉ねぎ、○オレンジ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、いんげん(冷凍)、ひじき
08 水	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、○三温糖、油、三温糖、◎焼き芋	豚Bロース、棒かまぼこ(卵なし)、○シーチキン、シーチキン、○味付けのり	キャベツ、○きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ
09 木	胚芽米、マヨネーズ、三温糖、油、新玄	メルルーサ(切り身・骨皮なし)、ベーコン、シーチキン、保育乳(調理用)、挽きわり納豆、○保育乳、わかめ(乾)、プリンセスウィンナー	人参、玉ねぎ、○りんご、栗かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
10 金	胚芽米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、大豆水煮、竹輪(無卵白)、○保育乳	オレンジ、ほうれん草、スライスマッシュルーム水煮、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき、○バナナ
11 土	ロールパン、○さつまいも、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○豆乳(フルーツ味)	オレンジ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん
13 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、マヨネーズ、油、白炒りごま、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○卵、シーチキン、○保育乳	人参、玉ねぎ、干切りごぼう、トマト、○ゴーヤー、きゅうり、○バナナ、◎バナナ
14 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、○粉糖	鶏手羽元、豆腐、○卵、シーチキン、○きな粉、○保育乳、◎ヨーグルト60g	大根、冬瓜、山東菜、きゅうり、もやし
15 水	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもずく、ベーコン、シーチキン、卵、○保育乳、プリンセスウィンナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、オクラ、きゅうり、○バナナ
16 木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、里芋(冷凍)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄	さば(切り身/骨なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○卵、○クリームチーズ、○保育乳	きゅうり、大根、人参、干切り大根(乾)、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸
17 金	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄、○ホットケーキ粉、○ホイップクリーム	合びき肉、卵、切れてるチーズ、保育乳(調理用)、○保育乳、○豆乳ホイップ	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、いちご、キャベツ、コーン缶、人参、ねぎ
18 土	ゆでうどん、○胚芽米、小麦粉、油、三温糖、○新玄	メルルーサ、豚Bロース スライス、だし用昆布	りんご、白菜、しめじ、人参、長ねぎ
20 月	○さつま芋ペースト、胚芽米、○三温糖、マージン(もちきび)、○無塩バター、油、新玄	グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、○保育乳(調理用)、棒かまぼこ(卵なし)、○保育乳、刻み昆布	○オレンジ、ゆで干切り、人参、イナムドッチ用切りこんにゃく、切りこんにゃく、干し椎茸
21 火	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、マヨネーズ、○マーガリン、油、○黒炒りごま、すりごま(白)、三温糖	豚Bロース スライス、豆腐、○卵、○保育乳	ほうれん草(冷凍・国産)、玉ねぎ、トマト、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
22 水	胚芽米、○グラニュー糖、油、三温糖、ごま油、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮なし)、○生クリーム、大豆水煮、プレーンヨーグルト、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○ゼラチン、わかめ(乾)	○100%オレンジジュース、レタス、きゅうり、コーン缶、長ねぎ、○バナナ
23 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつま芋ペースト、○三温糖、マヨネーズ、三温糖、○マーガリン、ごま油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、厚揚げ、○クリームチーズ、○卵、○保育乳(調理用)、味付海苔、○保育乳、わかめ(乾)	冬瓜、きゅうり、大根、人参、練り梅、ねぎ
24 金	胚芽米、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油、新玄	○ヨーグルト(ヤクルト)、豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、◎棒チーズ	○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、クリームコーン缶、しらたき、コーン缶、にんじん、長ねぎ、ねぎ
25 土	胚芽米、砂糖、三温糖	豚Bロース スライス、卵、油揚げ、○保育乳	玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、いんげん(冷凍)、にんじん、レーズン、ピーマン、ねぎ
27 月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、油、砂糖、三温糖、新玄	ゆし豆腐、豚肩ロース(脂身つき)、○牛乳、塩抜きもずく、○保育乳	玉ねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、さやえんどう、レモン果汁、ねぎ
28 火	胚芽米、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、○アーモンドプードル、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、厚揚げ、○卵、ベーコン、○保育乳、アーサ(素干)、プリンセスウィンナー	キャベツ、もやし、からし菜、人参、◎バナナ
30 木	○さつまいも、胚芽米、○油、○砂糖、砂糖、○黒炒りごま、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、大豆水煮、油揚げ、○保育乳	人参、ほうれん草(冷凍・国産)、いんげん(冷凍)、ひじき、ねぎ