



		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	3歳未満児 主食	
		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			
1	金	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
2	土	土曜献立					
4	月	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	ごはん
5	火	焼き魚・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・キャベツ・小松菜・えのきだけ・果物	ごんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
6	水	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物	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	ごはん
7	木	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁	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	片栗粉・油・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
8	金	チャンボン麺・昆布豆・ごまふりかけ	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	ごはん
9	土	土曜献立					
11	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水菜・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)	ごはん
12	火	魚のオープン焼き・ポテトサラダ・野菜スープ	魚	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	小麦粉(米粉)・オリーブオイル・油・じゃがいも・マヨネーズ	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
13	水	チキンかつ・ゆでブロッコリー・みそ汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜	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	ごはん
14	木	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物	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	ごはん
15	金	千草焼き・即席漬け・みそ汁・焼きのり	鶏胸・豚ひき肉・ひじき・豆腐・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	油・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
16	土	土曜献立					
18	月	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・果物	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・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	ごはん
19	火	★食育の日★ 春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・旬の果物	鶏肉・さつま揚げ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ・だけのこと・人参・干しいたけ・さやえんどう・しょうが・果物	じゃがいも・ごんにゃく・砂糖・油	だし汁・しょうゆ・酒	ごはん
20	水	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり	鶏肉・鶏胸・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	ごはん
21	木	魚の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁	魚・油揚げ・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・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
22	金	★誕生会献立★ たけのこごはん・鶏の照り焼き・かぶ漬け・すまし汁・果物	鶏肉・油・豆腐・かまぼこ	たけのこ・人参・さやえんどう・かぶ・きゅうり・小松菜・長ねぎ・果物	米	しょうゆ・塩・酒・みりん	ごはん
23	土	土曜献立					
25	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・えのきだけ・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	ごはん
26	火	豆腐ハンバーグ・粉ふきいも・みそ汁・果物	豆腐・豚ひき肉・ひじき・青のり・油揚げ・みそ	玉ねぎ・もやし・大根・小松菜・果物	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
27	水	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・にら卵みそ汁	魚・鶏卵・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・にら・玉ねぎ	砂糖・ごま	塩麹・しょうゆ・だし汁	ごはん
28	木	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ	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(米粉)・砂糖・ごま油・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	ごはん
30	土	土曜献立					

\*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。

令和4年度

# 給食だより

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

- 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 食食十午前・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 各25%)
- 3歳以上児 食食十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 各30%)

## ★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かもしれません。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ね♪

## 《たけのこのアク抜きの仕方》

- ① 先をななめに切り落とす。
- ② 真ん中に1本包丁で切り目を入れる。
- ③ 米ぬかと赤唐辛子を入れて1時間ほどゆでる。
- ④ ゆで汁につけたまま冷まし、使うときに皮をむく。ゆでた後はたっぷりの水に浸して冷蔵保存する。

