

4月 予定献立



令和3年 名取みたそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	木	野菜ジュース	ご飯	カレイの田楽焼き 小松菜炒め 五目汁 オレンジ	メイプルポテト 牛乳	かたい 豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつまいも ホットケーキシロップ	小松菜 大根 人参 しいたけ ねぎ オレンジ
2	金	せんべい	ご飯	ポークカレー ひじき入りキャベツサ ラダ のむヨーグルト	スティックパン 牛乳	豚肉 ハム のむヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 スティックパン	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき えのき キャベツ きゆ り
3	土	ビスケット	ご飯	鶏肉の野菜炒め つぼみ菜の磯和え オレンジ (チーズ)	菓子 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油	人参 しめじ ビーマン もやし つぼみ菜 海苔 オレンジ
5	月	のむヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜焼き 生揚げとキャベツの 味噌汁 パナナ	ふかし芋 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 油 さつまいも	生姜 玉ねぎ ビーマン キャ ベツ 人参 わかめ ねぎ パ ナナ
6	火	サンドビスケット	ご飯	鶏肉と野菜のトマト煮 かぶのコンソメスープ オレンジ	麩ラスク 牛乳	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 麩 バター	にんにく 玉ねぎ アスパラ ト マト かぶ 人参 ねぎ オレン ジ
7	水	せんべい	うどん	たらのかき揚げ 菜の花うどん いちご	五平もち 牛乳	たら 油揚げ 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 もち米 ごま 砂糖	枝豆 人参 玉ねぎ ごぼう 菜の花 しめじ いちご
8	木	オレンジジュース	ご飯	きせい豆腐 かぼちゃの煮物 はるさめスープ パナナ	ワッフル 牛乳	豆腐 豚肉 卵 ベーコン 牛 乳	米 油 砂糖 はるさめ ワッ フル	人参 ねぎ しいたけ かぼ ちゃ もやし 小松菜 パナナ
9	金	クラッカー	ご飯	鮭の照り焼き ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 清美みかん	キャロットケーキ 牛乳	鮭 高野豆腐 卵 牛乳	米 ごま マヨネーズ じゃがい も 小麦粉 バター 砂糖	ごぼう コーン 人参 きゅうり 絹さや 玉ねぎ 清美みかん
10	土	ヨーグルト	ご飯	鶏肉と里芋のごま煮 小松菜の海苔和え パナナ (ヨーグルト)	菓子 牛乳	鶏肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 里芋 ごま 砂糖	人参 糸こんにいんげん 小松 菜 もやし 海苔 パナナ
12	月	飲むヨーグルト	ご飯	鶏肉のカレーからあげ 人参じゃこサラダ アスパラのミルク スープ 夏みかん缶	ひじきご飯	鶏肉 ちりめんじゃこ ウイン ナー 牛乳 大豆 油揚げ	米 片栗粉 油 ごま じゃがい も バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 人参 アスパラ 玉ねぎ コーン 夏みかん缶 ひじき グリンピース
13	火	サンドビスケット	ご飯	赤魚の照り焼き きんぴらごぼう か ぶのみそ汁 パナナ	ツナサンド 牛乳	赤魚 生揚げ ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 食パン マ ヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや 糸こんに かぶ ネギ えのき パナナ 玉ねぎ
14	水	せんべい	ご飯	肉じゃが わかめスープ オレンジ	菓子 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ いんげん テン ゲン菜 もやし わかめ オレン ジ
15	木	クラッカー	わかめ ご飯	豆腐の中華煮 みぞれ汁 いちご	ナポリタン 牛乳	豆腐 豚肉 高野豆腐 ハム 牛乳	米 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	たけのこ 白菜 人参 しいた け 絹さや にんにく 大根 糸 こんに 菜の花 いちご 玉ねぎ ビーマン トマト
16	金	ヨーグルト	ご飯	カレイのごま風味焼き 納豆和え かぼちゃのみそ汁 清美みかん	豆腐ドーナツ 牛乳	カレイ 納豆 油揚げ 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 ホットケーキ ミックス 油	つぼみ菜 人参 海苔 かぼ ちゃ わかめ 玉ねぎ 清美み かん
17	土	ビスケット	ご飯	チキンカレー スパサラダ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト (ビスケット)	鶏肉 ツナ ヨーグルト	米 じゃがいも カレールウ ス パゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース し めじ きゅうり コーン オレン ジ
19	月	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き 昆布の煮つけ さつまい パナナ	マカロニきな粉 牛乳	赤魚 油揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 さつまい マカロニ	玉ねぎ 昆布 人参 ビーマン 大根 ごぼう ねぎ パナナ
20	火	クラッカー		*誕生会* ミートソーススパゲティ フレンチサラダ かぼちゃのコンソメ スープ ヨーグルト	たけのこご飯	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 マヨネ ーズ 米	にんにく 玉ねぎ ビーマン ト マト きゅうり ブロッコリー コーン 人参 かぼちゃ たけ のこ
21	水	ビスケット 飲むヨーグルト	夕焼け ご飯	鮭のパン粉焼き ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	おおか 鮭 鶏肉 油揚げ 牛 乳	米 パン粉 ごま じゃがいも さつまい パター	人参 ほうれん草 玉ねぎ え のき ねぎ オレンジ
22	木	せんべい	ご飯	鶏肉の塩から揚げ かぼちゃサラダ 麩のすまし汁 いちご	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ 麩 はるさめ ジャムサンド	生姜 にんにく かぼちゃ きゆ り 人参 わかめ ねぎ い ちご
23	金	サンドビスケット	ご飯	マーボー豆腐 はるさめサラダ 夏みかん缶 (牛乳)	菓子 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 ハム 飲むヨーグ ルト	米 油 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき 夏みかん缶
24	土	ゼリー	ご飯	肉豆腐 小松菜ごまだれ和え パナナ	バームクーヘン 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 バーム クーヘン	糸こんに 人参 玉ねぎ グリン ピース 生姜 小松菜 もやし パナナ
26	月	ヨーグルト	ご飯	鮭のコーン焼き ブロッコリーおかか和え かぶのコンソメスープ パナナ	大学芋 牛乳	鮭 おかか ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ 油 さつまい 砂糖 ごま	コーン ブロッコリー かぶ 人 参 キャベツ ビーマン パナナ
27	火	クラッカー	ご飯	生揚げのみそ炒め マカロニサラダ ヨーグルト	あんぱん 牛乳	生揚げ 豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ あんぱん	人参 玉ねぎ しいたけ キャ ベツ 生姜 にんにく きゅうり コーン
28	水	ビスケット	ご飯	煮込みハンバーグ こぶき芋 ブロッコリーごまサラダ オレンジ	すいとん汁 牛乳	豚肉 豆乳 ツナ 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉	玉ねぎ トマト水煮 ブロッ コリー コーン 人参 オレンジ 大根 ごぼう ねぎ
29	木			昭和の日				
30	金	せんべい りん ごジュース	ご飯	たらの好み揚げ 五目汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	たら 鶏肉 油揚げ ベーコン チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 食パン	キャベツ 人参 ねぎ 大根 ご ぼう ねぎ しいたけ オレンジ 玉ねぎ ビーマン コーン

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

4月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	515	16.7~25.8	11.4~17.2	1.5
予定献立栄養量	535	20.3	15.5	1.2
3歳以上児目標	645	21.0~32.3	14.4~21.6	1.8
予定献立栄養量	645	25.6	20.5	1.8



きゅうしょくだより

令和3年度 4月

ご入園・ご進級 おめでとうございます

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいクラスと新しい先生にわくわくする新年度を迎えました。名取みたぞのこども園では、さまざまな食材を取り入れ、子ども達にとって食事が楽しみになるようなメニューを心掛けています。栄養のバランスは、子どもが必要な1日の約45～50%を昼食とおやつで摂れることを目指しております。子ども達の成長に応じて安心・安全な給食作りを心掛けていくので、今年度もよろしくお願い致します。

★毎日の給食サンプルを玄関に展示しますので、お迎えの際にご覧ください。



★ 給食に関わっている人達はこんなにあります ★

食材を運んでくれる人

給食を作る調理員

配膳の準備をしてくれる先生



お米を作っている人

牛を育てて牛乳をしぼる人

野菜や果物を作る人

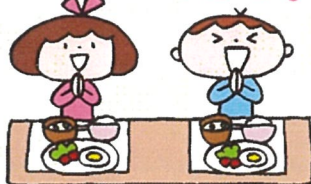
豚や鶏を育てている人



「いただきます」とは・・・

食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいで「いのち」を守っているのです。

いただきます!



「ご馳走様」の「馳走」は、走り回るという意味です。昔は、お客様が来ると家に無い食べ物を海や山まで探して準備しなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは「私たちのために走り回ってくださりありがとうございます」という意味です。

「ごちそうさま」とは・・・

ごちそうさま!

