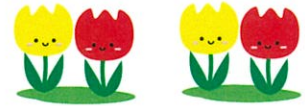




# 給食だより4月



## ご入園おめでとうございます。

心身共に著しい成長を見せてくれる乳幼児期、子ども達が健康で楽しい園生活が送れるように栄養のバランスがとれ、子ども達に喜ばれる食事作りを心がけていきたいと思ひます。

こども園の食育全体目標  
楽しく食べる子ども～食を営む力の基礎を培う～

おなかがすくリズム  
の持てる子ども



一緒に食べたい人が  
いる子ども

食事作り、準備に  
かかわる子ども



食べたいもの、  
好きなものが増える  
子ども



食べ物を話題に  
する子ども

具体的には・・・



★温かいご飯や、バリエーション豊かな給食を提供していきます。



★いろいろな食品を取り入れ、素材の味を生かした味付けを心がけます。



★旬の食材を使用し、季節感のある食事にします。

★個々に合わせた切り方、盛り付け方に配慮します。



★クラス配膳行い通常の給食や行事食が楽しめるように工夫しています。

★調理保育や野菜栽培などを通し、食べ物に対する興味、関心、親しみが持てるようにします。

★食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせます。

★感染症対策や衛生面には十分注意をはらい、安全な食事を提供します。





令和3年度



# 4月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
						赤	黄	緑
1	木	青のりせんべい 野菜ジュース	かきたま うどん	豚肉の生姜焼き グリーンサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉、卵、豚肉、牛乳、 きな粉	うどん、サラダ油、片栗 粉、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、三つ葉、生姜、アス バラ、人参、キャベツ、コー ン、オレンジ
2	金	サラダせんべい	ご飯	鮭の西京焼き 豆苗ソテー 切干大根煮 いよかん	オレンジケーキ 牛乳	鮭、油揚げ、牛乳、卵	米、サラダ油、三温糖、 小麦粉、マーガリン、砂 糖	豆苗、もやし、切干大根、人 参、小松菜、いよかん
3	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	チンジャオロース トマトとしらすの和え物 パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、しらす、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ごま、三温糖	生姜、ピーマン、赤ピーマン、たけの こ、人参、長ねぎ、トマト、小松菜、 わかめ、バナナ
5	月	せんべい りんごジュース	肉みそ 納豆丼	ツナキャベツ和え いよかん	マドレーヌ 牛乳	豚挽肉、納豆、ツナ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ご ま、ごま油	玉ねぎ、人参、しめじ、に ら、海苔、キャベツ、わか め、いよかん
6	火	塩せんべい 牛乳	カレー ライス	コールスローサラダ パナナ	りんごケーキ	鶏挽肉、ハム、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、カ レールー、砂糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、キャベツ、きゅうり、り んご、レーズン
7	水	甘辛せんべい	ご飯	麻婆豆腐 大根とささみの酢の物 りんご	五平餅 牛乳	木綿豆腐、豚挽肉、ささ み、牛乳	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人 参、万能ねぎ、大根、きゅう り、りんご
8	木	卵せんべい 牛乳	食パン	クリームシチュー ナムル風サラダ 清見みかん	しらすチャーハン	鶏肉、牛乳、ツナ、大 豆、しらす	食パン、じゃが芋、小麦 粉、マーガリン、ごま 油、ごま、米、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほ うれん草、もやし、清見みか ん、高菜漬
9	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	たらの照り焼き ごぼうのきんぴら さつま汁 パナナ	フルーツヨーグルト 和え	たら、豚肉、豆腐、ヨー グルト	ごま油、砂糖、さつま 芋、しらたき	人参、ごぼう、小松菜、万能 ねぎ、バナナ、白味噌、りん ご、ミカン缶、バナナ
10	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 小松菜の納豆和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、納豆、かつお節、 牛乳	米、サラダ油、三温糖	大根、人参、絹さや、小松 菜、もやし、オレンジ
12	月	サンドビスケット 牛乳	ハヤシ ライス	中華サラダ ヨーグルト	焼き芋 (牛乳)	豚肉、ささみ、ヨーグル ト、牛乳	サラダ油、じゃが芋、ハ ヤシルー、砂糖、ごま 油、ごま、さつま芋	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、きゅうり、わかめ、チン ゲン菜
13	火	ゼリー	ご飯	赤魚のみぞれ煮 スナックエンドウ 油麩とキャベツの味噌汁 オレンジ	きな粉トースト 牛乳	赤魚、牛乳、きな粉	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、マヨネーズ、油 麩、食パン、マーガリン	生姜、大根、万能ねぎ、ス ナックエンドウ、キャベツ、 人参、オレンジ
14	水	ウエハース 牛乳	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 豆菜サラダ りんご	枝豆パンケーキ (牛乳)	豆腐、豚挽肉、大豆、 チーズ、豆乳、ツナ、牛 乳	米、片栗粉、サラダ油、三 温糖、ごま、砂糖、ごま油	長ねぎ、グリーンピース、小松 菜、もやし、人参、りんご、 枝豆
15	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	かれのい甘辛焼き 青菜の磯和え ほうとう パナナ	フライドポテト (牛乳)	カレイ、豚肉、油揚げ、 牛乳	砂糖、サラダ油、うど ん、じゃが芋	生姜、ほうれん草、人参、海苔、蒟 蒠、白菜、大根、人参、長ねぎ、し めじ、バナナ、青のり
16	金	サラダせんべい 牛乳	食パン	鶏肉のトマト煮込み 春雨スープ グレープフルーツ	こぎつねうどん (牛乳)	鶏肉、油揚げ、かまぼ こ、牛乳	食パン、サラダ油、三温糖、 春雨、ごま、うどん、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト缶、パ セリ、チンゲン菜、グレープ フルーツ、ワカメ
17	土	サンドせんべい 牛乳	ご飯	さつま芋と生揚げの煮物 和風スパゲッティサラダ パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、ツナ、牛 乳	米、さつま芋、三温糖、 スパゲッティ、サラダ油	人参、たけのこ、絹さや、水 菜、人参、バナナ
19	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	豆腐入り松風焼き ミニトマト さつま芋の味噌汁 清見みかん	今川焼き 牛乳	鶏挽肉、豆腐、牛乳、卵	米、パン粉、三温糖、ご ま、サラダ油、さつま芋	長ねぎ、玉ねぎ、フチトマト、人 参、玉ねぎ、大根、しいたけ、万能 ねぎ、清見みかん
20	火	チョコウエハース 牛乳	食パン	ポテトグラタン 人参グラッセ 春雨サラダ グレープフルーツ	さつま芋ご飯 (牛乳)	ベーコン、牛乳、チーズ	食パン、じゃが芋、サラダ油、マーガ リン、小麦粉、砂糖、春雨、ごま油、 米、さつま芋、ごま	玉ねぎ、コーン、ブロッコ リー、人参、きゅうり、キャ ベツ、グレープフルーツ
21	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	八宝菜 マカロニサラダ りんご	ウインナーとチーズの蒸しパ ン 牛乳(豆乳飲料)	豚肉、ハム、チーズ、ウ インナー、牛乳、卵、豆 乳飲料	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗 粉、マカロニ、マヨネーズ、牛乳、 ホットケーキミックス	白菜、人参、たけのこ、絹さ や、長ねぎ、生姜、にんに く、きゅうり、りんご
22	木	サンドビスケット 牛乳	アンパン ご飯	木の葉焼き キャベツのおかか和え 若竹汁 パナナ	カスタードプリン	しらす、ちくわ、ソーセ ージ、豆腐、鶏挽肉、ツナ、 卵、牛乳、かつお節	米、砂糖、片栗粉、ホ イップクリーム	人参、グリーンピース、玉ねぎ、長ね ぎ、大根、キャベツ、たけのこ、わか め、バナナ
23	金	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味野菜蒸し かぼちゃの煮物 豚汁 いよかん	豆腐ドーナツ 牛乳	赤魚、豚肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、三温糖、じゃが 芋、小麦粉、マーガリン、サ ラダ油	生姜、人参、玉ねぎ、万能ね ぎ、南瓜、白菜、大根、しめ じ、長ねぎ、いよかん
24	土	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、しらす、大 豆、牛乳	片栗粉、サラダ油、ご ま、米	生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげ ん、キャベツ、小松菜、ひじき、グ レープフルーツ
26	月	ビスケット 野菜ジュース	そぼろ丼	大根サラダ りんご	ココアワッフル 牛乳	豚挽肉、高野豆腐、卵、 ハム、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ご ま、ごま油	絹さや、大根、人参、きゅう り、りんご
27	火	チーズ	ご飯	たらのカレーニエル スティック野菜 たっぷり野菜のすまし汁 パナナ	じゃが芋パン 乳酸菌飲料	たら、チーズ、牛乳	小麦粉、サラダ油、マヨネ ーズ、しらたき、じゃが芋、片 栗粉、小麦粉、砂糖、米	人参、きゅうり、大根、絹さ や、バナナ
28	水	せんべい 牛乳	食パン	チーズ入り卵焼き インゲンソテー コンソメパスタスープ グレープフルーツ	ひじきのさっぱりご飯 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、 牛乳、しらす	じゃが芋、サラダ油、マ カロニ、米、ごま	人参、いんげん、玉ねぎ、グ レープフルーツ、ひじき
30	金	青のりせんべい 牛乳	ワカメご飯	肉じゃが 小松菜のスープ オレンジ	焼きそば 牛乳	豚肉、ベーコン、豆腐、 牛乳	米、サラダ油、じゃが 芋、しらたき、砂糖、ご ま油、中華麺	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、小松菜、長ねぎ、オレンジ ジ、キャベツ、もやし

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	-
予定献立栄養量	507	18.9	15.9	1
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	614	23.5	19.1	1.4