

4月 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

栄養バランスを考えて食事をとることはもちろん大事ですが、『みんなで食事を囲むこと』もとても大切です。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えます。毎日朝ご飯をしっかりと食べ、体調を整えて元気に園に来てくださいね。

住吉台こども園の食育全体目標

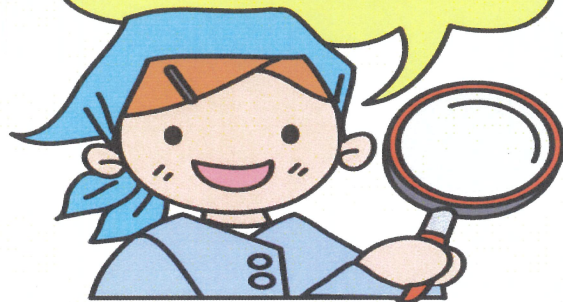
～楽しく食べる子ども～食を営む力の基礎を培う～



【エネルギー目標量について】

住吉台こども園では、給食とおやつを合わせて3歳未満児は1日の50%、3歳以上児は1日の45%を目標量として給食を作っています。

新しい環境でも食べやすい給食を提供していきたいと思えます。月に1度、お誕生会メニューがあります。楽しみにしててください♪



例えば…

- ★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。
- ★食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせていきます。
- ★温かいご飯、バリエーション豊かな給食を提供していきます。
- ★食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせます。
- ★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。
- ★クラス配膳を行い、通常の給食や行事食が楽しめるように工夫しています。
- ★感染症対策や衛生面には十分に注意を払い、安全な食事を提供します。
- ★クッキング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。



令和6年度						使用食材		
 <h1>4月 予定献立表</h1> 						体をつくる		
住吉台こども園						赤	黄	緑
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ			
1	月	サラダせんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト (サラダせんべい)	豚コマ、わかめ、刻み揚げ、味噌、生クリーム、ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生薬、にんにく、玉ねぎ、オレング、白桃、りんご、みかん、バナナ
2	火	クッキー 牛乳	ごはん	クリームシチュー ナムル風ツナサラダ りんご	さつま芋ドーナツ	鶏むね肉、牛乳、ツナ、豆乳	食パン、じゃがいも、バター、薄力粉、ごま油、白ごま、さつま芋、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、きぬさや、ブロッコリー、きゅうり、りんご
3	水	サンドビスケット	ごはん	たらの香味焼き 青菜の塩昆布和え さつま汁 デコボン	チヂミ 乳酸菌飲料	タラ、豚肉、豆腐、乳酸菌飲料	米、サラダ油、さつま芋、薄力粉、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま	生薬、ねぎ、小松菜、人参、白菜、大根、ごぼう、オレング、にら
4	木	塩せんべい	ごはん	カレーライス コールスローサラダ パナナ	しらすチャーハン 牛乳	鶏むね肉、ハム、大豆、しらす	米、じゃがいも、サラダ油、カレー、粉、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、生薬、にんにく、キャベツ、きゅうり、バナナ
5	金	バタークッキー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ グレープフルーツ	青のりフライドポテト	豆腐、豚挽き肉、味噌、鶏ささみ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま、じゃがいも	ねぎ、生薬、にんにく、玉ねぎ、人参、きゅうり、チンゲン菜、コーン、グレープフルーツ、パセリ
6	土	ウエハース 牛乳	ごはん	さつま芋と生揚げの煮物 和風スパゲティサ ラダ オレンジ	サラダせんべい サンドせんべい 牛乳	生揚げ、豚コマ、ツナ、牛乳	米、さつま芋、サラダ油、砂糖、スパゲッティ、ごま油	人参、たけのこ、水菜、人参、きゅうり、コーン、オレング
8	月	チョコウエハース 牛乳	ごはん	カレイの照り焼き 青菜の磯和え 豚汁 グレープフルーツ	ココアワッフル 牛乳	カレイ、海苔、豚コマ、豆腐、味噌、牛乳	米、砂糖、サラダ油、じゃが芋	葱、人参、大根、生薬、ほうれん草、白菜、ねぎ、ぶなしめじ、グレープフルーツ
9	火	サンドせんべい 牛乳	ごはん	赤魚のみぞれ煮 スナップエンドウ 油麩とキャベツの味噌汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	赤魚、油揚げ、味噌、牛乳、きな粉	米、砂糖、マヨネーズ、食パン、バター	生薬、大根、ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、バナナ
10	水	甘辛せんべい 乳酸菌飲料	ごはん	春キャベツの回鍋肉 きゅうりとささみの和え 物 デコボン	ウインナーとチーズの 蒸しパン 牛乳	豚コマ、味噌、鶏ささみ、牛乳、チーズ、ウインナー、卵	米、サラダ油、砂糖、白ごま、マヨネーズ、ミックス粉	キャベツ、たけのこ、にんにく、きゅうり、もやし、人参、デコボン
11	木	揚げせんべい 牛乳	食パン	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリー ちりめんじゃことチンゲン菜の甘辛煮 パイナップル	みそ焼きおにぎり	鶏もも肉、大豆、ちりめんじゃこ、味噌	食パン、サラダ油、じゃが芋、砂糖、片栗粉、白ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、ブロッコリー、パイナップル
12	金	サラダせんべい 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐のそぼろあん 豆菜サラダ りんご	アスパラミートキッシュ	豆腐、豚挽き肉、大豆、ツナ、卵、牛乳、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、白ごま、砂糖、ごま油、パイシート	ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、人参、りんご、アスパラ、玉ねぎ
13	土	パイ 牛乳	ごはん	豚肉と大根の炒め煮 小松菜の納豆和え バナナ	ウエハース クッキー 牛乳	豚コマ、納豆、かつお節、牛乳	米、里芋、サラダ油、砂糖	大根、人参、ごぼう、きぬさや、小松菜、もやし、バナナ
15	月	せんべい オレンジジュース	ごはん	豚肉としめじの卵炒め カルシウムたっぷりサラダ パナナ	ネバネバうどん 牛乳	豚コマ、卵、しらす、大豆、ひじき、牛乳、わかめ、納豆	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、白ごま、うどん	生薬、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、いんげん、キャベツ、小松菜、バナナ、オクラ
16	火	ウエハース	ごはん	鶏の竜田揚げ ブロッコリーのカレーマヨ和え ほうとう(山梨の郷土料理) グレープフルーツ	コントースト	鶏コマ、鶏もも、刻み揚げ、味噌、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、食パン	ブロッコリー、人参、南瓜、白菜、ねぎ、ぶなしめじ、グレープフルーツ、コーン、パセリ
17	水	バタークッキー 牛乳	肉味噌 納豆丼	ツナキャベツ和え わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	今川焼 牛乳	豚挽き肉、納豆、味噌、ツナ、わかめ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、にら、キャベツ、なめこ、ねぎ、オレング
18	木	サラダせんべい 牛乳	食パン	たらのパン粉焼き スナップエンドウ 春雨サラダ りんご	ひじきご飯 牛乳	タラ、ハム、牛乳、ひじき、刻み揚げ	食パン、サラダ油、パン粉、春雨、砂糖、ごま油、米	パセリ、スナップエンドウ、人参、きゅうり、キャベツ、りんご
19	金	サンドビスケット 牛乳	キャロット ライス	マッシュポテトグラタン ほうれん草ときのこのソテー ポトフ いちご	いちごババロア (ウエハース)	ハム、ベーコン、豚挽き肉、牛乳、ウインナー、生クリーム	米、バター、じゃが芋、サラダ油	人参、きぬさや、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、パセリ、ほうれん草、ぶなしめじ、エリンギ、いちご
20	土	ビスケット 牛乳	ごはん	チンジャオロース トマトとしらすの和え物 いよかん	甘辛せんべい サンドビスケット 牛乳	豚コマ、わかめ、しらす、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、人参、ねぎ、たけのこ、生薬、小松菜、いよかん
22	月	クッキー	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 りんご	いもちろ(北海道郷土料理) 牛乳	鮭、味噌、豆腐、刻み揚げ、牛乳	米、バター、砂糖、じゃがいも、片栗粉	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、りんご
23	火	プリン	食パン	チーズ入り卵焼き トマトとおくらのサラダ もやしとチーズの和え物 パナナ	混ぜご飯 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、牛乳、ひじき、しらす	食パン、じゃがいも、サラダ油、マカロン、米、白ごま	人参、ピーマン、トマト、オクラ、いんげん、バナナ、ゆかり
24	水	青のりせんべい 牛乳	豚丼	大根サラダ みそ汁 甘夏	ココロコ揚げ 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、砂糖、いりごま、しらたき、片栗粉	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、白菜、甘夏
25	木	サンドビスケット 牛乳	ごはん	カレイの西京焼き スティック野菜 たっぷり野菜のすまし汁 パイナップル	黒糖蒸しパン	カレイ、チーズ、かつお節、牛乳、生クリーム	米、砂糖、ごま油	ねぎ、人参、きゅうり、もやし、パイナップル
26	金	塩せんべい	ワカメ ご飯	鶏肉と納豆のよせ焼き 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	焼きそば 牛乳	わかめ、豚コマ、ベーコン、豆腐	米、サラダ油、じゃが芋、しらたき、砂糖、ごま油、中華種	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、ねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし
27	土	甘辛せんべい	ごはん	ハヤシライス チョレギサラダ オレンジ	揚げせんべい クッキー 牛乳	豚コマ、海苔、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、ハヤシ、粉、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、トマト、ねぎ、オレング
30	火	サラダせんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが カミカミサラダ パナナ	カステラ 牛乳	豚挽き肉、牛乳、昆布	米、じゃが芋、しらたき、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、いんげん、絹さや、切干大根、チンゲン菜、バナナ

※ () 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	1.5未満
予定献立栄養量	490	18.0	16.7	1.4
3歳以上児目標	610	20~31	14~20	1.6未満
予定献立栄養量	580	19.1	16.4	1.4