



4月給食だより



認定こども園 服間

日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	月	牛乳 豚じゃが煮 きゅうりとコーンのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 88.5 g 20.9 g 9.4 g 1.1 g
2	火	牛乳 中華風炒め物 ほうれん草のスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲンツアイ にら にんじん ほうれん草	玉葱 生しいたけ たけのこ もやし とうもろこし		サラダ油 ごま油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 75.1 g 21.2 g 10.9 g 1.2 g
3	水	牛乳 白身魚の変わり揚げ 小松菜の味噌汁 ハイチース	メルルーサ たまご みそ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな	キャベツ 玉葱	小麦粉	サラダ油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり (米/塩昆布/ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 89.7 g 22.9 g 11.0 g 2.0 g
4	木	牛乳 シャーマンポテト 春キャベツのグリーンサラダ 果物(もも缶)	ウィンナーソー セージ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり もも缶	じゃがいも	サラダ油	牛乳 お菓子	お茶 カルピスゼリー (カルピス/寒天)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	343 kcal 66.6 g 7.6 g 7.3 g 1.0 g
5	金	牛乳 ビーフカレー カラフルサラダ 煮干し	ぎゅうにく ロースハム	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	玉葱 グリーンピース キャベツ とうもろこし りんご	じゃがいも 砂糖	ごま なたね油 オリーブ油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 102.7 g 27.3 g 17.1 g 2.6 g
8	月	牛乳 大豆の磯煮 田舎汁	大豆 鶏肉 うずあげ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉葱 しらたき	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 75.5 g 21.6 g 15.3 g 1.4 g
9	火	牛乳 ホークカレーライス キャベツとコーンのサラダ パイン缶	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉葱 グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン パイン缶	じゃがいも カレールウ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 88.9 g 16.5 g 16.3 g 1.7 g
10	水	牛乳 コロッケ 昆布と打ち豆の煮物 なめこ汁	鶏肉 打ち豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん	ごぼう たけのこ なめこ 玉葱 ねぎ	ビーフコロッケ 砂糖 焼きふ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ブルーベリーロールサンド (0-11ヶ月/12ヶ月以上)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 87.8 g 20.5 g 18.1 g 1.8 g
11	木	牛乳 麻婆豆腐 三色ナムル	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ にんにく しょうが もやし	でんぷん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 おにぎり (米/ゆかり/ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 23.5 g 97.4 g 16.7 g 1.6 g
12	金	牛乳 春キャベツのチキンポトフ マカロニサラダ 煮干し	鶏肉 ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 キャベツ ホールコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	なたね油 ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 79.4 g 21.2 g 19.8 g 1.9 g

*** 注意**

- ①栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
- ②★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんご飯が要りません。
- ③材料名には調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価		
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後			
15	月	牛乳 揚げの五目中華煮 切干大根のスープ	中あげ 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	チンゲンツアイ にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし 切干しだいこん	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 75.3 g 19.7 g 19.2 g 1.4 g	
★	16	火	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	玉葱 ホールコーン グリーンピース キャベツ しめじ	米 マカロニ ホワイトルウ りんごゼリー	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 85.3 g 16.8 g 18.1 g 1.2 g	
17	水	牛乳 親子煮 野菜ののり酢和え	鶏肉 たまご ツナ	牛乳 きざみのみ	にんじん こまつな	玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし グリーンピース	じゃがいも 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ホットケーキ (ホットケーキ粉・ 牛乳・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 83.4 g 22.6 g 14.4 g 1.4 g	
18	木	牛乳 揚げのそぼろみそ丼 豆腐とわかめのすまし汁	鶏ひき肉 中あげ みそ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 えのきたけ ねぎ しらたき	砂糖	ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 シリアル いちごヨーグルト (ヨーグルト・シリアル・ いちごジャム)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 72.9 g 22.8 g 16.6 g 1.6 g	
19	金	牛乳 肉じゃが 野菜のごま和え 煮干し	豚肉 中あげ みそ ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 もやし グリーンピース 切干し大根	じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	ジョア(2~5才) お茶(0~1才) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 96.0 g 18.9 g 12.1 g 1.3 g	
22	月	牛乳 卵の花の五目煮 豚汁	おから 鶏ひき肉 うすあげ 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが はくさい	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 73.2 g 21.6 g 16.5 g 1.4 g	
23	火	牛乳 春野菜のうま煮 キャベツのごま和え	鶏肉 中あげ 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ 生椎茸 グリーンピース キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	お茶 ごはん・チーズのおやき (しらす・チーズ・ 醤油・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 88.5 g 24.5 g 13.7 g 1.9 g	
★	24	水	【誕生会】 ゆかりご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのしょうが醤油和え 野菜と豆腐の味噌汁 いちごゼリー	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんにく もやし しょうが 玉葱 えのき	米 でんぷん いちごゼリー	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 88.9 g 22.6 g 22.0 g 1.5 g	
25	木	牛乳 春キャベツのみそ炒め 春雨スープ	豚肉 中あげ みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にら	玉葱 もやし キャベツ にんにく しょうが 干し椎茸	砂糖 はるさめ でんぷん	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 75.4 g 17.4 g 15.7 g 1.5 g	
★	26	金	米粉入りパン 牛乳 クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 グリーンピース ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	粉入りパン じゃがいも ホワイトルウ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 78.7 g 19.2 g 20.8 g 1.4 g
30	火	牛乳 とりにくのさっぱり煮 たまねぎの味噌汁 ハイチーズ	鶏肉 中あげ みそ さつまあげ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱	じゃがいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	お茶 よもぎ入り蒸しパン (よもぎ・ホットケーキ粉・ 牛乳・卵・干しぶどう)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 82.0 g 25.2 g 15.1 g 2.1 g	

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

飽食の時代と言われる現在、いつでもどこでも食べ物が簡単に手に入ります。仕事や子育てに忙しい日々の中では、つい好きな食品、食べやすい食品を選び、手軽に調理して毎日の食生活を送りがちになります。このため園の給食では、子どもたちの好きなものばかりでなく、健康的な食習慣の基礎づくりとなるために献立を工夫しています。

- ★ たんぱく質を含む食品(肉、魚、卵、大豆など)と農産物を組み合わせ、栄養価が偏らない献立としています。
- ★ 旬の農産物(なるべく地場のもの)を活用し、家庭での調理回数が減ったといわれている「煮物」「和え物」を多く取り入れています。
- ★ 子どものそしゃく機能からみた「食べやすさ」への配慮と安全衛生のために、果物などの他は加熱献立としています。
- ★ 偏食を防ぐために、多くの食品を無理なく食べられるようにしています(具たくさんの汁物、あんかけなど)。
- ★ 春夏秋冬の旬の農産物を使用したり、行事食を取り入れることで季節を感じられる献立としています。
- ★ 食品添加物をなるべく押さえた食材を選び、手づくりの献立としています。

