



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。名取あけぼのこども園では、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ひ致します。

★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います ★

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

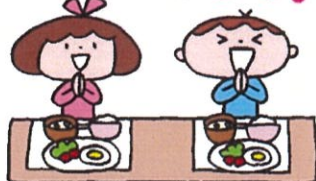


「いただきます」とは・・・

「ごちそうさま」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。

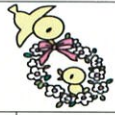
いただきます!



「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!





4月 予定献立

令和3年 名取みだそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	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		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	かれい 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		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 きゅう り
3	土		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		ご飯	豚肉の生姜焼き 生揚げとキャベツの 味噌汁 パナナ	ふかし手 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		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		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		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		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		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		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 ウィン 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		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		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 チン ゲン菜 もやし わかめ オレン ジ
15	木		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		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		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 バゲティ 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		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		ご飯	*誕生会* ミートソースバゲティ 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	スバゲティ 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		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 卵 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		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 きゅう り 人参 わかめ ねぎ い ちご
23	金		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		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		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		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		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 卵 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		ご飯	たらのお好み揚げ 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