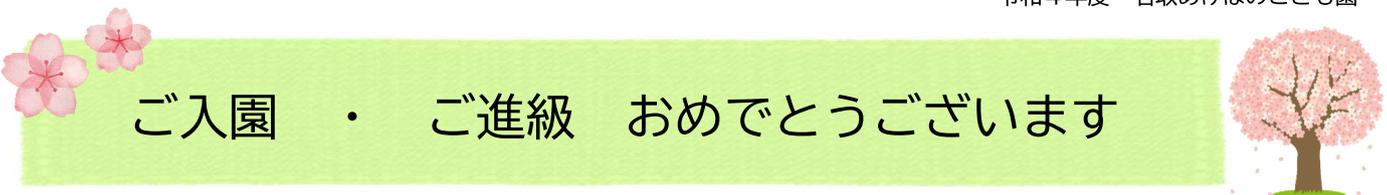




令和4年度 名取あけぼのこども園



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、子どもたちにとって食事が楽しみになるようなメニュー作りを心掛けています。栄養のバランスは、子どもたちが必要な1日の約半分を昼食とおやつで摂れるように設定していますので、ご家庭での食事の参考にして下さい。子どもたちの成長に応じて、安心・安全な給食を作っていきますので、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
献立を考える栄養士
配膳準備をしてくれる先生



牛を育てて牛乳をしぼる人
野菜や果物を作る人
工場加工する人
豚や鶏を育てている人



お米を作っている人



いただきます



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」をいただいて「いのち」を守っているのです。

ごちそうさまでした



ご馳走様の「馳走」は、走り回るという意味で、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。 「ごちそうさま」は「私達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。

食育目標

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もてる子ども】
- 【食べたいもの、好きなものが増える子ども】

- 【一緒に食べたい人がいる子ども】
- 【食事づくり、準備にかかわる子ども】
- 【食べものを話題にする子ども】

4月予定献立



令和4年度 名取あけほのこども園

食材ならびに体内のほたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

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	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	金	クリームせんべい	ご飯	カレイの竜田揚げ フライドおさつ にらの味噌汁 パナナ	いちご蒸しパン 牛乳	かれい 高野豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	もやし にら パナナ いちご
2	土	せんべい	ご飯	家常豆腐 切干大根サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生姜 切干大根 きゅうり のり オレンジ
4	月	甘辛せんべい	ご飯	赤魚のそぼろあんかけ ひじきサラダ すまし汁 パナナ	アップルパイ風 牛乳	赤魚 鶏ひき肉 ベーコン 豆腐 油揚げ バター 牛乳	ご飯 片栗粉 油 マヨネーズ 食パン 砂糖	ごぼう しめじ ピーマン にんじん ひじき 玉ねぎ コーン 大根 万能ねぎ パナナ りんご
5	火	パイ りんごジュース	ロールパン	タンドリーチキン カラフルピーマン アスパラのスープ いよかん	しらすと塩昆布のおにぎり	鶏肉 ヨーグルト ベーコン しらす	ロールパン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ごま油 ごま	にんにく 生姜 赤黄緑ピーマン 玉ねぎ にんじん アスパラ いよかん 塩こんぶ
6	水	ビスケット	ご飯	豆腐の中華煮 キャベツりんごサラダ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	にんにく 白豆 にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり りんご レーズン
7	木	せんべい	ご飯	たらのお好み揚げ のりおえ 五目味噌汁 パナナ	和風スパゲティ 牛乳	たら 豆腐 牛乳 ベーコン	ご飯 片栗粉 油 ごま油 スパゲティ	キャベツ にんじん 万能ねぎ 白菜 のり なす 玉ねぎ えのき パナナ 水菜 のり
8	金	クラッカー 牛乳	わかめ うどん	鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 りんご	そぼろご飯	鶏肉 ひき肉	うどん 砂糖	わかめ にんじん ほうれん草 かぼちゃ りんご あおのり
9	土	せんべい	ご飯	みそ肉じゃが 春雨サラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 ハム のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん 絹さや トマト きゅうり オレンジ
11	月	せんべい	ご飯	鮭のレモン醤油焼き おかかおえ お麩のすまし汁 オレンジ	さつまいも茶巾 牛乳	鮭 かつお節 牛乳	ご飯 砂糖 油 さつまいも	ねぎ 生姜 にんじん ブロッコリー わかめ えのき りんご
12	火	ヨーグルト	中華丼	ナムル風サラダ パナナ	食パンサンド 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 食パン	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし パナナ
13	水	揚げせんべい 牛乳	ロール パン	ポークビーンズ ジャーマンポテト いよかん	ひじきご飯	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 油揚げ	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 ご飯	玉ねぎ ブロッコリー にんじん パセリ粉 いよかん ひじき みつば
14	木	サンドビスケット	ご飯	鶏肉のねぎ塩炒め 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	みそ煮込みうどん 牛乳	かつお節 しらす 鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 うどん	にんじん しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく ひじき いんげん グレープフルーツ 白菜
15	金	クリームせんべい	ご飯	カレイの生姜焼き ごまおえ 大根の味噌汁 パナナ	照り焼きポテト 牛乳	カレイ 鶏ささみ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	生姜 いんげん にんじん もやし 大根 わかめ パナナ あおのり
16	土	ビスケット	ご飯	ドライカレー かぶのサラダ いちご	お菓子 牛乳	鶏ひき肉 生揚げ ツナ 牛乳	ご飯 油 小麦粉 ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく かぶ きゅうり いちご
18	月	甘辛せんべい	ご飯	たらの照り焼き アスパラのお浸し すまし汁 パナナ	みたらしポテトもち 牛乳	たら 豆腐 牛乳	ご飯 ごま じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	アスパラ にんじん なす えのき パナナ
19	火	せんべい	たけのこ ごはん	* お誕生会 * 鶏肉のからあげ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 セリー	ヨーグルトおえ	油揚げ 鶏肉 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油	しいたけ にんじん きゅうり 万能ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 大根 わかめ パナナ もも柑 みかん缶
20	水	ごまビスケット	ロール パン	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのソテー 豆乳スープ いよかん	きんぴらご飯	鶏肉 豆乳 豚肉	ロールパン 片栗粉 油 しらすき 砂糖 ごま	ブロッコリー コーン キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ いよかん りんご
21	木	ヨーグルト	ご飯	赤魚の野菜あんかけ かぼちゃとコーンフレークのサラダ パナナ	マカロニきな粉 牛乳	赤魚 鶏ひき肉 きな粉 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ コーンフレーク マカロニ	にんじん 玉ねぎ コーン 生姜 かぼちゃ ブロッコリー パナナ
22	金	せんべい 野菜ジュース	ご飯	すき焼き風煮 じゃこおえ グレープフルーツ	オレンジ風味フレンチトースト 牛乳	豆腐 豚肉 しらす 牛乳	ご飯 しらすき 砂糖 ごま ごま油 食パン	白菜 にんじん 玉ねぎ 絹さや 小松菜 グレープフルーツ
23	土	パイ	納豆 そぼろ丼	ポテトサラダ オレンジ	お菓子 のむヨーグルト	鶏ひき肉 納豆 ハム のむヨーグルト	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 万能ねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ
25	月	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 マカロニサラダ グレープフルーツ	セサミトースト 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 ハム バター 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 食パン ごま 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ
26	火	クリームせんべい	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ パナナ	豆腐のおやき 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン パナナ ひじき
27	水	ヨーグルト	けんちん うどん	鶏肉じゃが いちご	ピラフ風	鶏肉 豚肉 ツナ バター	うどん 里芋 じゃがいも 油	大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ いちご ピーマン
28	木	せんべい	ご飯	鮭のごま風味焼き しらすきサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	メイプルポテト 牛乳	鮭 豆腐 牛乳	ご飯 油 片栗粉 しらすき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖 さつまいも	にんじん きゅうり えのき ねぎ わかめ パナナ
30	土	揚げせんべい	ご飯	家常豆腐 ひじきの煮物 オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉 生揚げ 大豆 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン ひじき 生姜 いんげん オレンジ



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	485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	505	18.4	15.5	1.3
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	574	22.5	17.7	1.6

※ 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。