

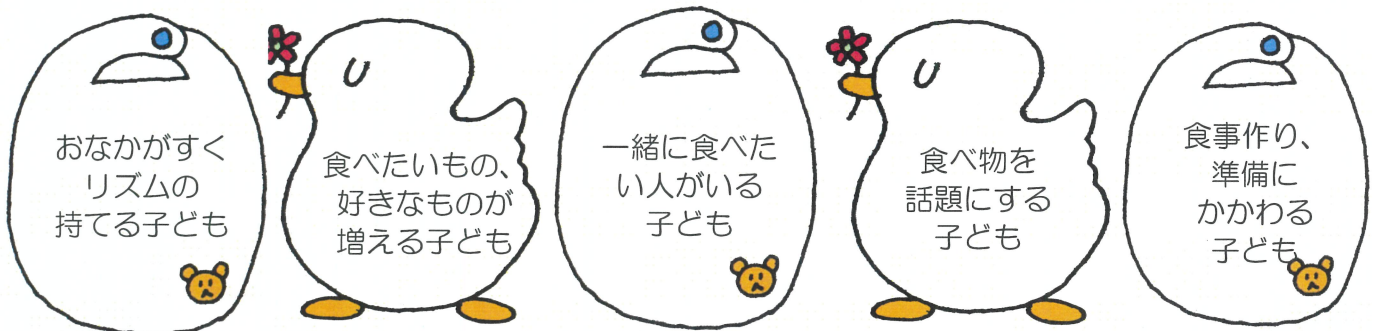
給食だより4月



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います。



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～



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。

★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、食べ物の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。



朝ご飯をしっかり食べてから登園しましょう！！



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！

令和4年度						使用食材		
4月 予定献立表						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
住吉台こども園								
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	金	干し芋 牛乳	かきたま うどん	豚肉の生姜焼き 紅白和え 清見みかん	枝豆パンケーキ (牛乳)	鶏肉、卵、豚肉、豆腐、 チーズ、豆腐、牛乳	うどん、サラダ油、片栗粉、じゃがいも、 ごま油、ホットケーキミックス、 マカロニ、砂糖	玉ねぎ、三つ葉、生姜、人 参、清見みかん、枝豆
2	土	ウエハース 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 オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、ツナ缶、 牛乳	米、サラダ油、三温糖、 スパゲティ	人参、たけのこ、さつまい も、絹さや、水菜、オレンジ
4	月	ビスケット	親子丼	さつま汁 サンフルーツ	ココロ揚げ 乳酸菌飲料	卵、鶏肉、豚肉、豆腐、 きな粉	米、サラダ油、しらたき、砂 糖、片栗粉、さつまいも	人参、玉ねぎ、いんげ ん、ごぼう、ねぎ、甘夏
5	火	塩せんべい 牛乳	食パン	クリームシチュー アスパラ ナムル風ツナサラダ パナナ	しらすチャーハン	鶏肉、ツナ缶、大豆、しらす	食パン、じゃがいも、小 麦粉、バター、ごま油、 白ごま、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ア スパラガス、ほうれん草、も やし、高菜、パナナ
6	水	クッキー 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ	あおのりフライドポテト (牛乳)	豆腐、豚挽き肉、鶏肉	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、砂糖、フレンチポテト	生姜、にんにく、玉ねぎ、人 参、ねぎ、大根、きゅうり、 グレープフルーツ、あおのり
7	木	サラダせんべい 牛乳	カレー ライス	コールスローサラダ りんご	五平餅 (牛乳)	鶏挽肉、ロースハム	米、じゃがいも、サラダ油、 砂糖、三温糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、キャベツ、きゅうり、り んご
8	金	クッキー 牛乳	ご飯	八宝菜 味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルトとえ (チョコウエハース)	豚肉、油揚げ、ヨーグル ト	米、砂糖、ごま油、片栗 粉、ホイップクリーム、	白果、人参、きぬさや、ねぎ、生姜、 にんにく、玉ねぎ、ワカメ、オレンジ シ、白桃、りんご、みかん、バナナ
9	土	パイ 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 小松菜の納豆とえ パナナ	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、里芋、ごぼう、 きぬさや、小松菜、もやし、 パナナ
11	月	ウエハース 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、鶏肉、プレーン ヨーグルト	米、サラダ油、じゃがいも、 砂糖、ごま油、白ごま、さつ まい	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、きゅうり、ワカメ、チン ゲン菜
12	火	揚げせんべい	ご飯	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 いちご	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 ナップえんどう、キャベツ、 人参、いちご
13	水	サラダせんべい	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 豆菜サラダ パナナ	オレンジケーキ (牛乳)	豆腐、豚肉、大豆、ツナ 缶、卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ご ま、砂糖、ごま油、小麦粉、ベーキン グパウダー、マーガリン、	ねぎ、グリーンピース、小松 菜、もやし、人参、パナナ
14	木	甘辛せんべい オレンジジュース	ご飯	かれいの甘辛焼き 青菜の磯和え 豚汁 グレープフルーツ	ココアワッフル (たまごせんべい) (牛乳)	カレイ、豚肉、豆腐	米、砂糖、サラダ油、じゃが いも、ココアワッフル	生姜、ほうれん草、人参、白 菜、大根、しめじ、ねぎ、刻 みのり、グレープフルーツ
15	金	ビスケット 牛乳	食パン	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリー 春雨スープ 清見みかん	焼きおにぎり (牛乳)	鶏肉	食パン、サラダ油、じゃ がいも、三温糖、春雨、 すりごま、米	玉ねぎ、人参、トマト缶、パ セリ、ブロッコリー、チンゲ ン菜、清見みかん
16	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	チンジャオロース トマトとしらすの和え物 オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、しらす、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、すりごま、三温糖	生姜、ピーマン、赤ピーマン、たけの こ、人参、ねぎ、トマト、小松菜、ワ カメ、オレンジ
18	月	サンドビスケット 牛乳	肉みそ 納豆丼	ツナキャベツ和え オレンジ	今川焼き (牛乳)	豚挽肉、納豆、ツナ缶	米、砂糖、サラダ油、白 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、しめじ、に ら、刻みのり、キャベツ、人 参、ワカメ、オレンジ
19	火	サラダせんべい 牛乳	食パン	ポテトグラタン スナップエンドウ 春雨サラダ りんご	さつまいもごはん	ベーコン、牛乳、チー ズ、ロースハム	食パン、じゃがいも、サラダ油、パ ター、小麦粉、マヨネーズ、春雨、砂 糖、ごま油、米、さつまいも、黒ごま	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、ス ナップえんどう、きゅうり、人参、 キャベツ、りんご
20	水	サンドせんべい	アンパンマン ご飯	～お誕生会～ 木の葉焼き ポテトサラダ 若竹汁 いちご	プリンアラモード	かつお節、魚肉ソーセー ジ、豆腐、鶏挽肉、ツナ 缶、ロースハム、牛乳	米、砂糖、片栗粉、じゃ がいも、ホイップクリー ム	人参、のり、玉ねぎ、ねぎ、大葉、 きゅうり、コーン、たけのこ、ワカ メ、三つ葉、いちご、みかん
21	木	ヨーグルト	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー 若布となめこの味噌汁 サンフルーツ	ウィンナーとチーズの蒸しパン 牛乳	豆腐、豚肉、卵、牛乳、 チーズ、ウィンナー	米、ごま油、砂糖、ホッ トケーキミックス、サラ ダ油	たけのこ、人参、にら、なめ こ、ワカメ、ねぎ、ほうれん 草、甘夏
22	金	チョコウエハース りんごジュース	ご飯	鮭の竜田揚げ カリフラワーのカレーマヨ ほうとう グレープフルーツ	コーントースト (牛乳)	さけ、豚肉、油揚げ、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、 マヨネーズ、うどん、食 パン	カリフラワー、ブロッコリー、人参、 海苔、白果、大根、ねぎ、しめじ、グ レープフルーツ、コーン、パセリ
23	土	揚げせんべい 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 パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、しらす、大 豆、ひじき	米、砂糖、片栗粉、サラ ダ油、すりごま	生姜、玉ねぎ、人参、しめ じ、いんげん、キャベツ、小 松菜、パナナ
25	月	甘辛せんべい 牛乳	豚丼	大根サラダ 清見みかん	マドレーヌ 牛乳	豚肉、ロースハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白 ごま	玉ねぎ、人参、大根、 きゅうり、清見みかん
26	火	チーズ	ご飯	たらっの西京焼き たっぷり野菜のすまし汁 オレンジ	じゃが芋ばん 牛乳	たら、チーズ、牛乳	米、砂糖、しらたき、 じゃがいも、片栗粉、小 麦粉	人参、きゅうり、大根、白 菜、きぬさや、オレンジ
27	水	クッキー 牛乳	ワカメご飯	肉じゃが 小松菜のスープ パナナ	焼きそば (牛乳)	油揚げ、豚肉、ベーコ ン、豆腐	米、サラダ油、じゃがいも、 しらたき、砂糖、ごま油、中 華麺	ワカメ、人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、小松菜、ねぎ、キャベツ、もやし、 パナナ
28	木	青のりせんべい 野菜ジュース	食パン	チーズ入り卵焼き ミニトマト コンソメパスタスープ グレープフルーツ	ひじきのさっぱり混ぜご飯 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、 牛乳、しらす	食パン、じゃが芋、マカ ロニ、米、白ごま	人参、ピーマン、トマト、玉 ねぎ、キャベツ、パセリ、グ レープフルーツ、ひじき
30	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	すき焼き煮 胡瓜と若布の酢の物 りんご	お菓子 牛乳	豚肉、豆腐、鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、三温 糖、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、きゅうり、ワカメ、りん ご

※（ ）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	480	15～24	11～16	1.5未満
予定献立栄養量	492	18.2	15.5	1.1
3歳以上児目標	610	20～30	14～20	1.6未満
予定献立栄養量	612	23.4	19.5	1.2