



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。名取みたそのこども園では、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。栄養バランスは、子どもが1日に必要とする約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い致します。

おいしい給食のひみつ

●主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜や汁(野菜・いも・海藻等)を組みあわせ、栄養と味のバランスのよい給食提供を心がけています。



●大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



●咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさや硬さを調整します。



●新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。



●毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



●感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食材を育ててくれる人、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人、配膳してくれる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。



(いただきます)



おいしい給食を楽しく食べるために

食事を待ち望む

給食の匂いが広がる園内で、お友達と一緒に今日の給食を楽しみにしながら過ごします。



お友達と一緒に食べる

食の楽しさは、人とのコミュニケーションからも生まれます。お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



食にまつわる体験をする

給食を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるように支援します。



★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。



4月 予定献立

令和4年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)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)
---------------------	--------------------	--------------------------

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	使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき
1	金	クラッカー	ごはん	豚肉の生煮みそ炒め 青えんどうとキャベツのスープ バナナ	マカロニきな粉 牛乳	牛乳、豚こま、きな粉、赤みそ ごはん、マカロニ、砂糖、油、片栗粉 バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、しょうが
2	土	せんべい	ごはん	厚揚げと鶏肉の煮物 野菜スープ みかんゼリー	ビスケット (チーズ) 牛乳	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、ペビーチーズ ごはん、カップゼリー(みかん)、じゃがいも、マリー、片栗粉 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)
4	月	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 春雨の中華和え 清見オレンジ	ミニたいやき 牛乳(未滅菌) 乳酸菌飲料(以上児)	木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス、ハム、赤みそ、牛乳 ごはん、ミニたいやき、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉 きよみ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが
5	火	クラッカー	ごはん	鮭の照り焼き ごぼうサラダ 新じゃがのみそ汁 バナナ	キャロットケーキ 牛乳	牛乳、鮭、卵、みそ、無塩バター、凍り豆腐 ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨドレ、すりごま バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、さやえんどう、コーン缶
6	水	のむヨーグルト	ごはん	ポークカレー キャベツサラダ オレンジ	ツナ入りチーズじゃが 牛乳	牛乳、豚こま、サラダチーズ、ハム、ツナ水煮缶 ごはん、じゃがいも、マッシュポテト、片栗粉、油、砂糖、ごま油 オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)
7	木	せんべい	ごはん	かれいのごま風味焼き つぼみ菜の納豆和え 麩とキャベツのみそ汁 バナナ	ヨーグルト (せんべい)	カルシウムヨーグルト、かれい、挽きわり納豆、みそ ごはん、ソフトサラダ、すりごま、庄内産、砂糖、ごま油 バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、つぼみ菜、しめじ、さやえんどう、スリムネギ、きざみり
8	金	クラッカー	ごはん	鶏のカレー唐揚げ 人参のじゃこ炒め アスパラスープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、大豆(乾)、しらす干し ごはん、米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油 オレンジ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、いんげん、ひじき(乾)、しょうが
9	土	せんべい	ごはん	豚肉の塩こんぶ炒め 春雨スープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、豚こま、木綿豆腐 ごはん、カステラドーナツ、はるさめ、油、ごま、ごま油 バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ
11	月	ビスケット	ごはん	たらのかき揚げ 若竹汁 バナナ	おかかおにぎり 牛乳	牛乳、たら、絹ごし豆腐、系がき ごはん、米、揚げ油、小麦粉、ごま、ごま油 バナナ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう、いんげん、生わかめ
12	火	クラッカー	ごはん	肉じゃが わかめのかきたまスープ 清見オレンジ	ナポリタン 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、卵、ベーコン ごはん、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、油、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま きよみ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、生わかめ、ピーマン、いんげん
13	水	のむヨーグルト	ごはん	厚揚げのみそ炒め すまし汁 いちご	クリームワッフル 牛乳	牛乳、生揚げ、豚こま、赤みそ ごはん、ベアクリウムワッフル、はるさめ、砂糖、豆粒、片栗粉、ごま油 いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、いんげん、生わかめ、にんにく、しょうが
14	木	サンドビスケット	ごはん	鮭の煮つけ いんげんのごまマヨ和え キャベツと豆腐のみそ汁 バナナ	みそポテト 牛乳	牛乳、鮭、木綿豆腐、みそ、赤みそ ごはん、じゃがいも、油、砂糖、マヨドレ、すりごま バナナ、キャベツ、いんげん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、スリムネギ
15	金	クラッカー	ごはん	おろしハンバーグ こぶき芋 ニラとウインナーのスープ オレンジ	ドーナツ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、全粥、調製豆腐、ウインナーソーセージ ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油 オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、ねぎ
16	土	せんべい	ごはん	鶏肉の炒め物 えのきスープ バナナ(牛乳)	マドレーヌ 牛乳	牛乳、鶏もも肉 ごはん、マドレーヌ、片栗粉、油、ごま バナナ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
18	月	ビスケット	ごはん	赤魚の照り焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁 清見オレンジ	ジャムサンド 牛乳	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ ごはん、食パン、しらたき、砂糖、ごま油、ごま きよみ、かぶ、ごぼう、ねぎ、にんじん、かぶ・栗、いちごジャム、さやえんどう
19	火	クラッカー	めん	ミートソースパグティ フレンチサラダ かぶのコンソメスープ いちご	ゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム カップゼリー(青りんご)、スパゲティ、じゃがいも、リッツ、マヨドレ、砂糖、オリーブ油 いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、カットトマト、コーン缶、ピーマン、スリムネギ
20	水	のむヨーグルト	ごはん	肉豆腐 春雨のスープ 甘夏	大学芋 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ベーコン ごはん、さつまいも(皮付)、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま なつみかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、グリーンアスパラガス、キャベツ、スリムネギ、しょうが
21	木	せんべい	めん	菜の花うどん たらのみそ焼き いんげんのごまマヨ和え バナナ	たけのこご飯 牛乳	牛乳、たら、油揚げ、赤みそ 干しうどん(ゆで)、米、マヨドレ、油、すりごま バナナ、なほな、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん、にんじん
22	金	クラッカー	ごはん	鶏の唐揚げ ジャーマンポテト キャベツスープ 甘夏	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、ベーコン ごはん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨドレ なつみかん、みかん缶、キャベツ、バナナ、にんじん、いちご(冷凍)、ピーマン、コーン缶、たまねぎ、しょうが
23	土	せんべい	ごはん	厚揚げとかぶのそぼろ煮 野菜スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉 ごはん、パウムクーヘン、片栗粉、油、砂糖 バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)
25	月	ビスケット	ごはん	わかめごはん 鮭のパン粉焼き ほうれん草のごま和え 沢煮焼 バナナ	いももち 牛乳	牛乳、鮭、豚こま 米、マッシュポテト、片栗粉、パン粉、砂糖、油、すりごま バナナ、にんじん、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、切り干しいたけ、干しいたけ
26	火	クラッカー	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ 甘夏	せんべい (チーズ) オレンジジュース	鶏もも肉、ペビーチーズ、ハム ごはん、じゃがいも、マカロニ、聖たべよ、マヨドレ 100%オレンジジュース、なつみかん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス、しめじ、グリーンピース(冷凍)
27	水	のむヨーグルト	ごはん	揚げ豆腐 キャベツのおかか炒め 春雨と鶏肉のおつゆ バナナ	マカロニケチャップ	木綿豆腐、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、油揚げ、系がき ごはん、マカロニ、はるさめ、油、砂糖、ごま油 バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、スリムネギ、干しいたけ
28	木	サンドビスケット	ごはん	かれいの田楽焼き ひき昆布の詰め煮 いらたまスープ オレンジ	若菜ごはん 牛乳	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、油揚げ、みそ ごはん、米、砂糖、ごま オレンジ、たまねぎ、刻みこんぶ、にんじん、こまつな、にら、いんげん
29	金			昭和の日		
30	土	せんべい	ごはん	ポークチャップ 豆腐の野菜スープ バナナ	お菓子 ジュース	豚こま、木綿豆腐、ペビーチーズ ごはん、ソフトサラダ、油、砂糖 100%りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、スリムネギ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※ 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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未滿)
3歳未満児目標 (50%)	468	15.2~23.4	10.4~15.6	1.5
予定献立栄養量	461	17.3	13.6	1.5
3歳以上児目標 (45%)	572	18.6~28.6	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	572	22.4	17.7	1.9