



令和5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



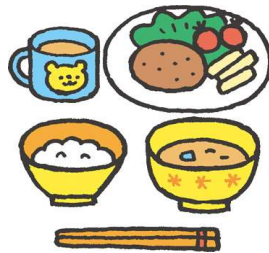
4月になり新年度を迎え、新しいクラスや先生との生活がスタートします。子どもたちは期待と不安に胸をふくらませていることと思います。名取あけぼのこども園では、さまざまな食材を取り入れ、たくさんのお友達と一緒に食べる給食や、様々な食に関する体験を通して、より食への興味が持てるような給食を提供していきたいと思ひます。子どもたちの成長に応じて、安心・安全でおいしい給食を作っていきますので、今年度もよろしくお願ひいたします。

★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 ●

食材を運んでしてくれる人
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



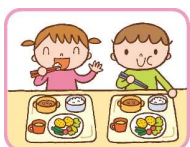
● おいしい給食を食べてもらうために ●

- ・主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの良い給食提供を心がけています。
- ・大量の食材を調理しているので、うま味が凝縮し、美味しさが引き出されます。
- ・子ども達に必要な1日の栄養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。
- ・温かい物は温かく、冷たい物は冷たく。子ども達の食べる時間に合わせて給食を作っています。



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5年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

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	主食	副食	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)
		午前おやつ		昼食				
1	土	揚げせんべい	ご飯	豆腐のミートソース煮 切干大根とツナのサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ ビーマン トマト 切干大根 昆布 にんじん きゅうり オレンジ
3	月	甘辛せんべい	ご飯	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	ゆかりしらすご飯	豚肉 大豆 しらす	ご飯 砂糖 春雨 ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト 人参 きゅうり コーン オレンジ
4	火	パイ 牛乳	ご飯	カレーの生姜焼き れんごんのシャキシャキサラダ 納豆汁 パナナ	わかめうどん	カレー 油揚げ 納豆 鶏ひき肉	ご飯 うどん 砂糖 ごま油	生姜 れんごん にんじん きゅうり コーン 大根 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ パナナ わかめ
5	水	ごまビスケット	ご飯	キーマカレー 野菜サラダ グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 食パン	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ
6	木	せんべい	ご飯	鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ ミルクスープ オレンジ	きな粉ポテト 牛乳	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 きな粉	ご飯 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ さつまいも	にんじん きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ ハセリ オレンジ
7	金	クラッカー	ご飯	家常豆腐 カレーきんぴら パナナ	五平もち	豚肉 生揚げ ちくわ	ご飯 油 砂糖 じゃがいも もち米 ごま	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生姜 ごぼう パナナ
8	土	せんべい	ご飯	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 里芋と切干大根の旨煮 オレンジ	お菓子の 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 里芋 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン 切干大根 オレンジ
10	月	ヨーグルト	ご飯	赤魚のねぎソース おかかかえ 五目汁 グレープフルーツ	ポテトチーズもち 牛乳	赤魚 かつお節 豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生姜 フロッコリー にんじん 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ
11	火	せんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 ひじきサラダ オレンジ	ツナロールサンド 牛乳	鶏ひき肉 ひきわり納豆 ハム ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 マヨネーズ ロールパン	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ ひじき きゅうり コーン オレンジ
12	水	揚げせんべい 牛乳	ロールパン	鶏肉のマーメイド焼き カラフルピーマン ミネストローネスープ パナナ	にんじんのおやき	鶏肉 ベーコン	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ ご飯	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 玉ねぎ いんげん にんにく トマト パナナ コーン 昆布
13	木	サンドビスケット	ご飯	たらの照り焼き ごまかえ 白菜と厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト和え	たら 高野豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 砂糖 ごま	かぼちゃ 白菜 にんじん えのき グレープフルーツ パナナ もも缶 みかん缶
14	金	クリームせんべい	ご飯	磨豆豆腐 切干大根海苔サラダ パナナ	マカロニきな粉 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ きな粉 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 切干大根 白菜 きゅうり にんじん のり パナナ
15	土	ビスケット	ご飯	鶏肉と大豆の五目煮 さつまいもサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 しらすき 砂糖 さつまいも マヨネーズ	にんじん ひじき ごぼう しいたけ きゅうり コーン オレンジ
17	月	サンドビスケット	うどん	味噌煮込みうどん 豚肉とアスパラの ごま炒め グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	油揚げ ちくわ 豚肉 牛乳	うどん 油 さつまいも 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ アスパラ 生姜 にんにく グレープフルーツ
18	火	せんべい	ご飯	大豆のトマトカレー マカロニサラダ パナナ	和風スパゲティ 牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム ベーコン 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マカロニ マヨネーズ スパゲティ	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン パナナ 水菜 のり
19	水	クラッカー 牛乳	ご飯	肉じゃが ごぼうサラダ グレープフルーツ	切干大根ごはん	豚肉 ツナ 油揚げ	ご飯 じゃがいも 油 ごま 砂糖 マヨネーズ ご飯	玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり グレープフルーツ
20	木	せんべい	ご飯	生揚げの中華丼 ナムル風ツナサラダ オレンジ	ココロ揚げ 牛乳	生揚げ 鶏ひき肉 ツナ 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき にんにく 生姜 ほうれん草 もやし オレンジ
21	金	ヨーグルト	ご飯	鮭のごま風味焼き わかめサラダ かぶの味噌汁 パナナ	ココアサンド 牛乳	鮭 ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま 豆鮭 食パン バター	キャベツ 赤ピーマン わかめ かぶ にんじん えのき パナナ
22	土	パイ	ご飯	すき焼き風煮 じゃがいもとウィンナーの炒め物 オレンジ	お菓子の 牛乳	豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	ご飯 しらすき 砂糖 じゃがいも 油	白菜 えのき ねぎ にんじん 玉ねぎ オレンジ
24	月	せんべい	ご飯	焼肉とんぶり マヨネーズかえ グレープフルーツ	お好みマカロニ 牛乳	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ごま マヨネーズ マカロニ	生姜 にんにく ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー コーン グレープフルーツ 青のり
25	火	ヨーグルト	ご飯	* お誕生会 * たけのこご飯 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 パナナ	米粉クッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま油 米粉	たけのこ にんじん 生姜 にんにく きゅうり コーン わかめ ねぎ パナナ
26	水	クリームせんべい	ご飯	豆腐の中華煮 しらすきサラダ パナナ	たこ焼き風ポテト 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 しらすき ごま マヨネーズ じゃがいも 天かす	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 きゅうり えのき パナナ キャベツ ねぎ あおのり
27	木	せんべい	ご飯	たらのお好み揚げ 酢の物 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ウィンナーロール 牛乳	たら しらす 油揚げ ウィンナー 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ロールパン	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり わかめ かぶ コーン
28	金	サンドビスケット 牛乳	ご飯	麻婆なす ポテトサラダ パナナ	鮭ごはん	豚ひき肉 鮭	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン のり パナナ
29	土			* 昭和の日 *				



※ () 内の献立は、以上児さん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。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	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	516	18.5	16.6	1.4
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	592	22.5	19.1	1.7