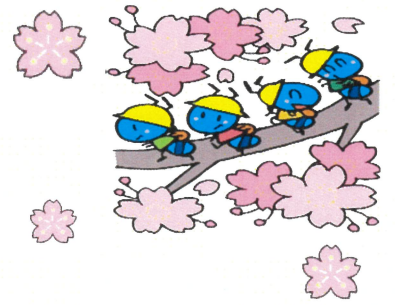


4月 給食だより

ご入園・ご進級 おめでとうございます。



栄養バランスを考えて食事をとることはもちろん大事ですが、『みんなで食事を囲むこと』もとても大切です。みんなで食事を囲むことで、美味しく頂けますし、コミュニケーションをとる機会にもなります。給食室では、子ども達に喜ばれる食事作りを心掛けていきたいと思ひます。朝ご飯をしっかりと食べ、体調を整えて元気に園に来てくださひね。



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～



おなかがすく
リズムの
持てる子ども

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

食べ物を
話題にする
子ども

食事作り、
準備に
かかわる
子ども

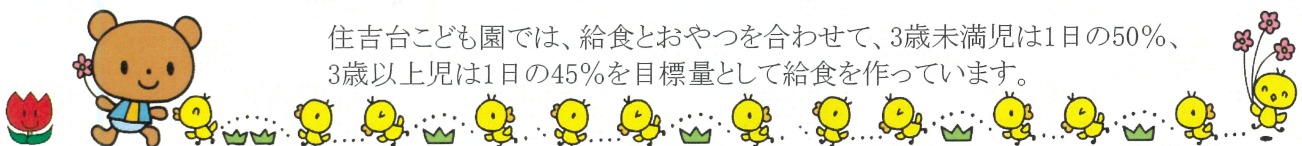
具体的には・・・

- 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。
- 食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせていきます。
- 温かいご飯、バリエーション豊かな給食を提供していきます。
- 食べ物と体の関係を伝え、食べ物大切さを知らせます。
- 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。
- 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。
- クッキング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。
- 感染症対策や衛生面には十分に注意をはらい、安全な食事を提供します。



エネルギー目標量について

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5年度



4月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

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	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	サラダせんべい サンドせんべい 牛乳	生揚げ、豚コマ、ツナ、牛乳	米、さつま芋、サラダ油、砂糖、スパゲッティ、ごま油	人参、たけのこ、水菜、人参、きゅうり、コーン、オレンジ
3	月	サンドビスケット	ご飯	タラの香味焼き 青菜の塩昆布和え さつま汁 いよかん	チヂミ 乳酸菌飲料	タラ、昆布、豚コマ、豆腐、味噌	米、サラダ油、さつま芋、薄力粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、白ごま	生薬、ねぎ、菜の花、人参、ごぼう、オレンジ、にら
4	火	塩せんべい	ご飯	カレー コールスローサラダ バナナ	さつまいもドーナツ (牛乳)	鶏ひき肉、ハム、豆乳	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ、砂糖、さつま芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、生薬、にんにく、キャベツ、きゅうり、りんご
5	水	クッキー 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 中華サラダ グレープフルーツ	青のりフライドポテト (牛乳)	豆腐、豚挽き肉、味噌、鶏ささみ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま、じゃがいも	ねぎ、生薬、にんにく、玉ねぎ、人参、きゅうり、チンゲン菜、コーン、グレープフルーツ、パセリ
6	木	サラダせんべい 牛乳	ご飯	八宝菜 味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト (たまごせんべい)	豚コマ、わかめ、刻み揚げ、味噌、生クリーム、ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生薬、にんにく、玉ねぎ、オレシジ、白梅、りんご、みかん、バナナ
7	金	クッキー 牛乳	食パン	クリームシチュー ナムル風ツナサラダ りんご	しらすチャーハン 牛乳	鶏ひき肉、牛乳、ツナ、大豆、しらす	食パン、じゃがいも、バター、薄力粉、ごま油、白ごま、米、サラダ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きぬさや、ブロッコリー、きゅうり、バナナ、高菜
8	土	パイ 牛乳	ご飯	豚肉と大根の炒め煮 小松菜の納豆和え バナナ	ウエハース クッキー 牛乳	豚コマ、納豆、かつお節、牛乳	米、里芋、サラダ油、砂糖	大根、人参、ごぼう、きぬさや、小松菜、もやし、バナナ
10	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	筍と春キャベツの回鍋肉 きゅうりとささみの和え物 いよかん	ウインナーとチーズの 蒸しパン 牛乳	豚コマ、味噌、鶏ささみ、牛乳、チーズ、ウインナー、卵	米、サラダ油、砂糖、白ごま、マヨネーズ、ミックス粉	キャベツ、たけのこ、にんにく、きゅうり、もやし、人参、オレンジ
11	火	サンドせんべい 牛乳	ご飯	赤魚のみぞれ煮 スナックエンドウ 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、油揚げ、味噌、牛乳、きな粉	米、砂糖、マヨネーズ、食パン、バター	生薬、大根、ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、いちご
12	水	塩せんべい 牛乳	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 豆菜サラダ バナナ	アスパラミートソース キッシュ (牛乳)	豆腐、豚挽き肉、大豆、ツナ、卵、牛乳、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、白ごま、砂糖、ごま油、パイシート	ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、人参、バナナ、アスパラ、玉ねぎ
13	木	チョコウエハース 牛乳	たけのこ ご飯	カレイの照り焼き 青菜の磯和え 豚汁 グレープフルーツ	ココアワッフル (チョコウエハース) 牛乳	刻み揚げ、カレイ、海苔、豚コマ、豆腐、味噌、牛乳	米、砂糖、サラダ油、じゃが芋	筍、人参、大葉、生薬、ほうれん草、人参、白菜、ねぎ、ふなしめじ、グレープフルーツ
14	金	歌舞伎揚げ 牛乳	食パン	鶏肉のトマト煮込み(添え：ブロッコリー) ちりめんじゃこと大豆の甘辛煮 いよかん	みそ焼きおにぎり	鶏もも肉、大豆、ちりめんじゃこ、味噌	食パン、サラダ油、じゃが芋、砂糖、片栗粉、白ごま	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、ブロッコリー、オレンジ
15	土	ビスケット 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	甘辛せんべい サンドビスケット 牛乳	豚コマ、わかめ、しらす、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、人参、ねぎ、たけのこ、生薬、小松菜、オレンジ
17	月	クッキー 牛乳	肉味噌 納豆丼	ツナキャベツ和え わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	今川焼 牛乳	豚挽き肉、納豆、味噌、ツナ、わかめ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ふなしめじ、にら、キャベツ、なめこ、ねぎ、オレンジ
18	火	サラダせんべい 牛乳	食パン	タラのパン粉焼き(添え：スナックエンドウ) 春雨サラダ りんご	ひじきご飯 牛乳	タラ、ハム、牛乳、ひじき、刻み揚げ	食パン、サラダ油、パン粉、春雨、砂糖、ごま油、米	パセリ、スナックエンドウ、人参、きゅうり、キャベツ、りんご
19	水	サンドビスケット 牛乳	キャロット ライス	マッシュポテトグラタン ほうれん草ときこのソテー ポトフ いちご	いちごババロア (塩せんべい)	ハム、ベーコン、豚挽き肉、牛乳、ウインナー、生クリーム	米、バター、じゃが芋、サラダ油	人参、きぬさや、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、パセリ、ほうれん草、ふなしめじ、エリンギ、いちご
20	木	せんべい オレンジジュース	ご飯	豚肉としめじの卵炒め カルシウムたっぷりサラダ バナナ	ネバネバうどん 牛乳	豚コマ、卵、しらす、大豆、ひじき、牛乳、わかめ、納豆	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、白ごま、うどん	生薬、玉ねぎ、人参、ふなしめじ、いんげん、キャベツ、小松菜、バナナ、オクラ
21	金	ウエハース	ご飯	鶏の竜田揚げ ブロッコリーのカレーマヨ和え ほうとう グレープフルーツ	コーントースト (牛乳)	豚コマ、鶏もも、刻み揚げ、味噌、チーズ	米、片栗粉、カレー粉、サラダ油、マヨネーズ、食パン	ブロッコリー、人参、南瓜、白菜、ねぎ、ふなしめじ、グレープフルーツ、コーン、パセリ
22	土	甘辛せんべい 牛乳	ハヤシ ライス	チョレギサラダ オレンジ	揚げせんべい クッキー 牛乳	豚コマ、海苔、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、トマト、ねぎ、オレンジ
24	月	青のりせんべい 牛乳	豚丼	大根サラダ たっぷり野菜のすまし汁 いよかん	ココロコ揚げ 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、砂糖、いりごま、しらす、片栗粉	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、白菜、オレンジ
25	火	サンドビスケット	ご飯	カレイの西京焼き(添え：スティック野菜) もやしとチーズの和え物 パイナップル	ココアプリン (ウエハース) 牛乳(湯冷まし)	カレイ、チーズ、かつお節、牛乳、生クリーム	米、砂糖、ごま油	ねぎ、人参、きゅうり、もやし、パイナップル
26	水	塩せんべい	わかめご飯	肉じゃが 小松菜のスープ グレープフルーツ	焼きそば 牛乳	わかめ、豚コマ、ベーコン、豆腐	米、サラダ油、じゃが芋、しらたき、砂糖、ごま油、中華麺	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、ねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし
27	木	プリン	食パン	チーズ入り卵焼き (添え：トマトとオクラのサラダ) コンソメパスタスープ バナナ	混ぜご飯 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、牛乳、ひじき、しらす	食パン、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、米、白ごま	人参、ピーマン、トマト、オクラ、いんげん、バナナ、ゆかり
28	金	クッキー 牛乳	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大豆の五目豆 りんご	いももち 牛乳	鮭、味噌、鶏もも、大豆、刻み揚げ、牛乳	米、バター、砂糖、サラダ油、しらたき、じゃがいも、片栗粉	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、りんご
29	土			昭和の日				

※ () 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	480	17.9	17.0	1.5
3歳以上児目標	610	20~30	14~25	1.6未満
予定献立栄養量	543	21.2	19.5	1.6