

給食だより

令和6年度 4月 名取あけぼのこども園

春の暖かさを感じる日も増えてきました。新しいお友達も迎えて、新年度がスタートしました。新しい環境に慣れるまで、戸惑う事も多いかと思いますが、給食の時間が待ち遠しく、楽しいと思える時間となるようにしていきたいと思っています。
給食だよりでは食に関する様々な情報を発信していきたいと思っています。
今年一年どうぞよろしくお願い致します。



食育目標

楽しく食べる子ども ～食を営む力の基礎を培う～

- ・「おなかがすくりズムのもてる子ども」
- ・「一緒に食べたい人がいる子ども」
- ・「食べたいもの好きなものが増える子ども」
- ・「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」

給食の栄養

こども園での給食は、その日一日の食事摂るべき栄養価目標量の、おおよそ未満児は50%、以上児は45%を摂れるように献立を立てております。
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。

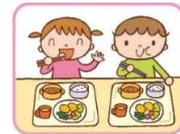
給食レシピ

【たけのごはん】

材 料	子ども 1人分 (g)	大人4人分 目安量 (g)
米	45	240
油揚げ	2	10
たけのこ	15	70
にんじん	7	30
椎茸	5	25
だし汁	8	38
しょうゆ	2	10
料理酒	2	10
塩	0.1	0.5

《作り方》

- 1 油揚げを細かく切る。
- 2 たけのこを薄切りにし、にんじん、しいたけをせん切りにする。
- 3 1、2をだし汁、しょうゆ、酒でさっと煮切る。
- 4 炊飯器に米を入れて普通の水加減（3の煮汁+水）にして、3と塩を加えて炊く。



季節のごはんです。
お時間のある時に
作ってみてください。

4月予定献立



令和6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 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	月	クリームせんべい	ご飯	高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 はるさめサラダ グレープフルーツ	五目炊き込みご飯	豚挽き肉、高野豆腐、ハム、鶏肉、 油揚げ	ご飯、はるさめ、砂糖、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン、 ごぼう、グレープフルーツ
2	火	ヨーグルト	ご飯	カレーライス コールスローサラダ バナナ	豆乳もち	ヨーグルト、豚肉、豆乳、きな粉	ご飯、じゃがいも、片栗粉、油、マ ヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、コーン、バナナ
3	水	サンドビスケット	ご飯	カレーのごま風味焼き アスパラの和えもの じゃがいものみそ汁 オレンジ	ひじきごはん 牛乳	カレー、豆腐、豚肉、油揚げ、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、マヨネー ズ、ごま	アスパラ、にんじん、コーン、ね ぎ、ひじき、オレンジ
4	木	パイ	ご飯	鶏肉の照り焼き ツナごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	にんじんボンデケーキ 牛乳	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、ウイン ナー、牛乳	ご飯、ごま、砂糖、マヨネーズ、 じゃがいも、米粉、片栗粉、油	ごぼう、にんじん、きゅうり、チン ゲン菜、グレープフルーツ
5	金	甘辛せんべい	ご飯	家常豆腐 小松菜のみそ汁 バナナ	ビーフン 牛乳	豚肉、厚揚げ、油揚げ、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、ビーフン、ご ま油	キャベツ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、黄ピーマン、小松菜、も やし、玉ねぎ、コーン、チンゲン 菜、椎茸、バナナ
6	土	おせんべい	ご飯	焼肉どんぶり ブロッコリーのサラダ オレンジ	お菓子 りんごジュース	豚肉、ツナ	ご飯、片栗粉、ごま、油、マヨネー ズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ブ ロccoli、コーン、オレンジ
8	月	サンドビスケット	ご飯	たらの磯辺焼き 納豆和え 玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	ココロ揚げ	たら、納豆、油揚げ、高野豆腐、き な粉	ご飯、片栗粉、油、砂糖、ごま、ご ま油	あおのり、小松菜、にんじん、もや し、玉ねぎ、グレープフルーツ
9	火	ヨーグルト	ご飯	チャップチェ風 キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	にんじんごはん	ヨーグルト、豚肉、ツナ	ご飯、はるさめ、砂糖、ごま、ごま 油、マヨネーズ	にんじん、椎茸、玉ねぎ、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、バナナ
10	水	ごまビスケット	ご飯	すき焼き風煮 ひじきサラダ オレンジ	さつまいもの甘煮 牛乳	豆腐、豚肉、ハム、牛乳	ご飯、砂糖、マヨネーズ	白菜、にんじん、玉ねぎ、絹さや、 ひじき、きゅうり、コーン、さつま いも、オレンジ
11	木	ビスケット	ご飯	大豆と挽き肉のオープン焼き ほうれん草の胡麻和え かぶのみそ汁 グレープフルーツ	菜飯おにぎり	大豆、挽き肉、豆腐、しらす	ご飯、片栗粉、砂糖、ごま、油	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、 コーン、かぶ、えのき、わかめ、小 松菜、グレープフルーツ
12	金	クラッカー	ご飯	鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	じゃがいももち 牛乳	鶏肉、ウインナー、豆腐、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、砂糖、 油	にんじん、きゅうり、コーン、わか め、ねぎ、バナナ
13	土	揚げせんべい	ご飯	麻婆豆腐 野菜のナムル オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽き肉、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、ごま、油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、小松菜、 もやし、オレンジ
15	月	クリームせんべい	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め 大根のすまし汁 グレープフルーツ	鮭ごはん 牛乳	豚肉、豆腐、鮭、牛乳	ご飯、油、ごま	玉ねぎ、アスパラ、にんじん、大 根、チンゲン菜、ねぎ、コーン、グ レープフルーツ
16	火	ヨーグルト	ご飯	厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ	大学いも 牛乳	ヨーグルト、厚揚げ、豚挽き肉、お かか、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、片栗粉、 ごま、油、ごま油	いんげん、玉ねぎ、にんじん、ブ ロccoli、さつまいも、バナナ
17	水	サンドビスケット	たけのこ ご飯	*お誕生会* チキンナゲット 納豆サラダ 菜の花のすまし汁 オレンジ	おひさまパンケーキ 牛乳	油揚げ、鶏挽き肉、豆腐、納豆、ツ ナ、豆乳、牛乳	ご飯、片栗粉、ごま、マヨネーズ、 米粉	たけのこ、にんじん、椎茸、キャベ ツ、もやし、菜の花、オレンジ
18	木	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの胡麻和え 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	ゆかりしらすごはん 牛乳	鶏肉、油揚げ、しらす、牛乳	ご飯、砂糖、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コー ン、ゆかり、グレープフルーツ
19	金	ビスケット	ご飯	鮭のごま風味焼き 野菜と油揚げの和えもの にんじのみそ汁 バナナ	粉ふき芋 牛乳	鮭、油揚げ、牛乳	ご飯、砂糖、ごま、ごま油、じゃが いも	ほうれん草、にんじん、もやし、か ぶ、かぶの葉、あおのり、バナナ
20	土	甘辛せんべい	ご飯	肉じゃが マカロニサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚挽き肉、ハム、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、マカロ ニ、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、絹さや、きゅ うり、コーン、オレンジ
22	月	サンドビスケット	ご飯	鶏肉のケチャップ煮 はるさめサラダ グレープフルーツ	ツナの小判焼き 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳	ご飯、はるさめ、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、椎 茸、きゅうり、コーン、あおのり、 グレープフルーツ
23	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉の甘みそ煮 和風ポテトサラダ バナナ	米粉蒸しパン 牛乳	ヨーグルト、豚肉、豆乳、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、油、マ ヨネーズ、米粉	玉ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマ ン、きゅうり、にんじん、コー ン、のり、バナナ
24	水	パイ	ご飯	豆腐のミートソース煮 れんごんのシャキシャキサラダ オレンジ	わかめおにぎり	豆腐、豚挽き肉、油揚げ	ご飯、砂糖、油、ごま油、ごま	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、れん ごん、にんじん、きゅうり、コー ン、わかめ、オレンジ
25	木	ビスケット	ご飯	赤魚のねぎソース 中華風サラダ 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	たこ焼き風ポテ ト牛乳	赤魚、しらす、油揚げ、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、ごま、ごま 油、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、にんじん、わか め、小松菜、あおのり、グレープフ ルーツ
26	金	おせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 しらすサラダ バナナ	おからドーナツ	納豆、鶏挽き肉、おから、豆乳、豆 腐	ご飯、砂糖、ごま油、ごま、マヨ ネーズ、油	ねぎ、しらたき、にんじん、きゅ うり、えのき、バナナ
27	土	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 切干大根のサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉、ツナ、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油、オリーブ油	玉ねぎ、黄ピーマン、ブロッコ リー、パセリ粉、切干大根、昆布、 にんじん、きゅうり、オレンジ
30	火	ヨーグルト	ご飯	ハヤシライス しらすサラダ グレープフルーツ	きなこポテト	ヨーグルト、豚肉、しらす、きなこ	ご飯、じゃがいも、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、きゅ うり、さつまいも、グレープフルーツ



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	488	16.7	15.7	1.2
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	575	21.1	19	1.5

※ 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。