

4月

献立表

平成22年度

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の花々が暖かい日差しに映える中、新しいお友達と一緒に一年が始まります。幼児期は食生活の基本を身につける大切な時期。子ども達が毎日の食事を楽しみながら少しずつ成長できるように見守っていきましょう。

保育園の食事について

保育園では成長や発育に必要な栄養を過不足なく補い、食事を通して、心を豊かにしていく食文化、人とのふれあいの大切さを子ども達に伝えていくよう、食育を進めています。



【1～2歳児用】

- 1日の食事の50%程度を目安
- ★主食・・・麦ごはん・食パン・ロールパン
- ★おかず・・・魚・豆腐・卵・肉・野菜
- ★午前と午後におやつ

【3歳以上～】

- 1日の食事の45%程度を目安
- ★主食・・・ごはん・パンなどを家庭から持参
- ★おかず・・・魚・豆腐・卵・肉・野菜
- ★午後のみおやつ

保育園の食事で心がけているポイント

- ▶新鮮で安全性の高い食材を使用
- ▶薄味で甘み・脂肪は控えめ・素材そのものの味を生かす
- ▶個々の発達に合わせた食事形態で
- ▶バラエティに富んだ料理(焼き物・揚げ物・炒め物・煮物・和え物など)
- ▶季節(旬)を取り入れた行事食・郷土料理の紹介
- ▶良い食習慣を身につける

◆保育園の献立表やサンプリズを

お子さんと一緒にご覧ください

- 献立表の配布**
家庭のメニューと重ならないようにしたり、お子さんとの会話のきっかけづくり、食べ物への興味や関心を引き出すなど、いろいろな活用をお願いします。
- 給食のサンプリズ展示**
お迎え時にご覧ください。
(夏場は展示しないこともあります。)



日付	未満児主食	献立名	材料名		◎未満児主食、◎午後おやつ(材料)		おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01木	麦ごはん	車麩の卵とじ、野菜シユーマイ、りんご	焼ふ(車麩)、砂糖、野菜シユーマイ(冷)、◎麦、◎米	◎牛乳、卵、牛肉(もも)、白かまぼこ	たまねぎ、りんご、にんじん、しいたけ、さやえんどう		菓子、牛乳
02金	麦ごはん	いなりうどん、魚の五色あんかけ、ゆでグリーンアスパラ	◎桜餅、干しうどん、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、◎麦、◎米、◎チヨコレートムース(冷)	◎牛乳、きんめだい、うす揚げ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、パイン缶、赤ピーマン、グリーンピース(冷)、黒さくらげ、干しいたけ		2日桜餅、牛乳 1日チョコレートムース、牛乳
05月	麦ごはん	かじきのオーロラあえ、厚揚げとふきの味噌煮、菜の花汁	板こんにやく、片栗粉、砂糖、油、◎麦、◎米	◎牛乳、かじきまぐろ角切り(冷)、厚揚げ、卵、豚肉(もも)、米みそ	ふき(水煮)、菜の花(冷)、えのきたけ、にんじん、しょうが		菓子、牛乳
06火	麦ごはん	カレーシチュー、青菜のごまマヨネーズ和え、ミトマ	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、カレーフレーク、アレルギーナシ、◎麦、◎米、◎シラカス	◎牛乳、豚肉(もも)、チキンささみ水煮無添加、サラダチキ、牛乳、あたりごま(白)	たまねぎ、こまつな、ミトマ、にんじん、りんご、ヨーグルト、グリーンピース(冷)、にんにく		6日花見団子、牛乳 1日チョコラスク、牛乳
07水	ゆかりごはん	フライドチキンマリネ、レーズンサラダアップル味、さやえんどうの味噌汁	じゃがいも、すりおろしりんご、レーズン、片栗粉、油、◎麦、◎米、◎ポットケーク粉、◎マヨネーズ	◎牛乳、◎豆腐、鶏もも肉、うす揚げ、米みそ、ローズマ、◎牛乳、◎シヤキン、◎卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、にんじん、黄ピーマン、レーズン、しょうが、にんにく、◎たまねぎ、◎ハチ		7日ココアプリン、牛乳 2日ツツメヨシ、牛乳 3日蒸しパン、牛乳
08木	ロールパン	鮭のパン粉焼き、南瓜の甘煮、中華風コーンスープ	マヨネーズ、パン粉、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油、◎ロールパン、◎いちごジャム	◎牛乳、さけ、卵、ハッコウ	かぼちや、◎ハチ、カレーコーン缶、こまつな、干しいたけ、ハセリ		ハチ、牛乳
09金	混ぜごはん	牛肉とアスパラの炒め物、さつまいものレモン煮、なめこの味噌汁	さつまいも、◎砂糖、◎片栗粉、砂糖、油、片栗粉、◎麦、◎米	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、牛肉(もも)、卵、米みそ、◎きんめだい、牛乳、◎アーマト(生)	こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、なめこ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁		ミルクずもち、牛乳
10土	麦ごはん	マーボー豆腐、ゆでウィンナー、オレシ、牛乳	片栗粉、砂糖、油、◎麦、◎米	牛乳、木綿豆腐、ウィンナー(無添加)、豚ひき肉、牛ひき肉、赤みそ	たまねぎ、オレシ、ねぎ、にんにく、しょうが		
12月	混ぜごはん	ポークカツ、ほうれん草とツナの和え物、ワンタンスープ	パン粉、ワンタンの皮、小麦粉、砂糖、油、◎麦、◎米	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、シヤキン、◎鉄チキ、ハッコウ、卵、かつお節	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ		鉄チキ、牛乳
13火	混ぜごはん	春野菜のグリーンシチュー、筈と昆布の煮物、ウィンナーのケチャップからめ	じゃがいも、◎小麦粉、小麦粉、マーガリン、◎砂糖、◎マーガリン、砂糖、◎麦、◎米	◎牛乳、ウインナー(無添加)、鶏むね肉、調理豆乳、もきえび(冷)、◎牛乳、◎こま(白)、◎卵(黄)	たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、かぶ、しいたけ、コーン缶、グリーンアスパラガス、オレシ、牛乳、みそ		スコーン、牛乳
15木	菜の花ごはん	照り焼きバーグ、マッシュポテト、にんじんグーレット、貝のみそ汁	じゃがいも、パン粉、マーガリン、油、おつゆ、砂糖、片栗粉、◎麦、◎米	◎牛乳、あさり(水煮)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、卵、豆乳、牛乳、ごま(白)、◎卵、◎しらす干し	にんじん、ねぎ、こまつな、たまねぎ、ハセリ、しょうが、◎菜の花(冷)		菓子、牛乳
16金	麦ごはん	焼き魚の梅肉、スパゲティソース、ブロッコリーのお浸し、めった汁	◎食パン、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、砂糖、◎砂糖、◎麦、◎米	◎牛乳、たら、豚肉(もも)、◎生クリーム、米みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、◎みかん缶、にんじん、◎キウイ、ささがきごぼう、ねぎ、うめびしお(減塩)		フルーツサンド、牛乳
17土	麦ごはん	じゃがいもの卵とじ、野菜シユーマイ、りんご、牛乳	じゃがいも、しらす、すだれ、砂糖、◎麦、◎米	牛乳、卵、牛肉(もも)	たまねぎ、りんご、にんじん、グリーンピース(冷)		
19月	麦ごはん	まいたけのかきあげ、厚揚げとふきの味噌煮、若竹汁	板こんにやく、小麦粉、油、砂糖、◎麦、◎米	◎牛乳、厚揚げ、鶏むね肉、ふかし、ウインナー(無添加)、豚肉(もも)、米みそ	まいたけ、ふき(水煮)、たけのこ(水煮)、ねぎ、にんじん、ふえふえ(水煮)、しょうが		菓子、牛乳
23金	スティックパン	鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、いちご、なめこの味噌汁	◎国産いちごのムース、マヨネーズ、マヨナ、片栗粉、油、◎スティックパン	◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ、ローズマ、卵	いちご、にんじん、こまつな、きゅうり、なめこ、しょうが、にんにく		いちごのムース、牛乳
24土	混ぜごはん	おでん盛り合わせ、卵焼き風、キウイ、牛乳	さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、◎麦、◎米	牛乳、かんもどき、京あわせ、ちくわ	キウイ、だいこん、にんじん		
27火	混ぜごはん	ひじきのかきあげ、しらすの甘酢あえ、豆腐とみつばのかき玉汁	◎小麦粉、小麦粉、油、◎砂糖、◎マーガリン、片栗粉、砂糖、◎麦、◎米	◎牛乳、絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ、ローズマ、◎牛乳、しらす干し、◎こま(白)、◎卵(黄)	みかん缶、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、みつば、◎レーズン、にんじん、グリーンピース(冷)、ひじき、ふえふえわかめ		スコーン、牛乳