

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
01 15 水	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め コアコアヨーグルト	515.00 17.90 14.80 1.70	米、砂糖 サラダ油 ◎ハイハイン ○たべっこどうぶつ	◎◎牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、赤みそ コアコアヨーグルト	キャベツ、たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ カットわかめ	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 ハイハイン	牛乳 たべっこどうぶつ
02 木	チャーハン(卵なし) 中華スープ もやしと人参のナムル 梨ゼリー	465.00 14.30 10.70 2.60	米、サラダ油 ごま油、すりごま ◎アンパンマンのソフトせん ○アンパンマンのキャラメルコーン	◎◎牛乳、焼き豚 なると	もやし、にんじん、ねぎ たまねぎ、コーン缶 カットわかめ、梨ゼリー	しょうゆ めんつゆ こんぶだし 中華だしの素 食塩	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	牛乳 アンパンマンの キャラメルコーン
03 17 金	カレーライス キャベツのツナサラダ あか組:ぶどうゼリー もも組~5歳児:バナナ1/2	616.00 20.10 20.50 1.30	米、じゃがいも ◎あたり前田のクラッカー ○サッポロポテトつぶつぶベジタブル ○お米deブルーベリータルト	◎◎牛乳、豚肉(もも・赤肉) ツナ水煮 大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ キャベツ、にんじん グリーンピース(冷凍) ぶどうゼリー	カレールウ らっきょう酢 食塩	牛乳 あたり前田の クラッカー	3日:牛乳 サッポロポテトつぶつぶ ベジタブル 17日:牛乳 お米deブルーベリー タルト
06 20 月	チキンライス コンソメスープ コールスローサラダ ヤクルト	527.05 16.06 14.19 1.96	米、サラダ油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ ◎カルシウムせん ○おにぎりせんべい銀シャリ	◎◎牛乳 鶏もも肉、ヤクルト	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん しめじ、コーン缶 ピーマン ○気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草)	ケチャップ コンソメ ウスターソース 食塩	牛乳 カルシウムせん	6日:牛乳 おにぎりせんべい銀シャリ 20日:気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草) おにぎりせんべい銀シャリ
07 火	ごはん 豚汁 ひじきと大豆の炒め煮 ファイバーヨーグルト	587.00 23.80 17.90 2.10	米、さといも ざらめ糖(中ざら) ◎クッピーラムネ ○ミレービスケット	◎◎牛乳、木綿豆腐 豚肉(もも)、大豆(ゆで) 鶏もも肉、ミックス味噌 油揚げ ファイバーヨーグルト	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、ひじき	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 クッピーラムネ	牛乳 ミレービスケット
08 22 水	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め ストロベリーフレッシュ	571.05 19.36 17.49 1.76	米、片栗粉 砂糖、サラダ油 ◎ビスコ ○ハッピーターンミニ	◎◎牛乳 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、黄ピーマン ピーマン、しめじ コーン缶、しょうが ストロベリーフレッシュ	ケチャップ コンソメ しょうゆ 食塩	牛乳 ビスコ	牛乳 ハッピーターンミニ
09 23 木	【9日:五目御飯】 【23日:たけのこご飯】 味噌汁(大根・ねぎ) 花畑サラダ コアコアのむヨーグルト	582.05 22.06 18.79 2.86	米、マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 ◎白い風船 ○こつぶポテコ	◎◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ 無添加ハム、赤みそ コアコアのむヨーグルト	キャベツ、にんじん きゅうり、ねぎ だいこん、ごぼう しらたき、コーン缶 さやえんどう 干しいたけ、たけのこ	しょうゆ こんぶだし みりん 食塩	牛乳 白い風船	牛乳 こつぶポテコ
10 24 金	ハヤシライス 春雨サラダ やさしいゼリー	556.75 17.58 16.03 2.10	米、マロニー ごましょうゆドレッシング ◎味しらべ ○お米deメープルマフィン ○お米deプリンタルト	◎◎牛乳 豚肉(もも)	たまねぎ、みかん缶 もやし、まいたけ にんじん、きゅうり やさしいゼリー	ハヤシルウ	牛乳 味しらべ	牛乳 10日: お米deメープルマフィン 24日:お米deプリンタルト
13 27 月	豚丼 わかめスープ 小松菜のごま和え(ツナ) アジドミルク	601.05 22.66 20.09 2.26	米、砂糖、すりごま ◎アンパンマンのひとくちビスケット ○星たべよ	◎◎牛乳、豚肉(肩ロース) ツナ水煮、なると アジドミルク	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ えのきたけ カットわかめ、しょうが ○りんご果汁	しょうゆ めんつゆ こんぶだし 中華だしの素 みりん 食塩	牛乳 アンパンマンの ひとくちビスケット	13日:牛乳 星たべよ 27日:りんご果汁 星たべよ
14 28 火	食パン いちごジャム&マーガリン ポークビーンズ マカロニのサラダ ももゼリー	600.40 22.45 26.78 2.12	食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖 マーガリン、マヨネーズ(卵不使用) ◎卵ボーロ ○ムーンライトクッキー ○【誕生会デザート】 いちごケーキ	◎◎牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで) ツナ水煮	にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン缶 ももゼリー いちごジャム	ケチャップ しょうゆ コンソメ 食塩	牛乳 卵ボーロ	14日:牛乳 ムーンライトクッキー 28日:牛乳 誕生会デザート
16 30 木	青菜ごはん 具だくさん汁 鶏肉の竜田揚げ 豆乳プリン	437.00 13.60 9.30 1.70	米、調合油、片栗粉 ◎アンパンマンのふんわりコーン ○雪の宿 ○ぼんち揚げ	◎◎牛乳、鶏もも肉 なると 豆乳プリン	こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ しょうが、○ぶどう果汁	しょうゆ みりん こんぶだし 食塩	牛乳 アンパンマンの ふんわりコーン	16日:ぶどう果汁 雪の宿 30日:牛乳 ぼんち揚げ
21 火	プレーンパン 焼きそば チンゲンサイスープ ファイバーヨーグルト	494.00 21.90 13.10 2.40	プレーンパン、焼きそばめん サラダ油、ごま油 ◎クッピーラムネ ○ミレービスケット	◎◎牛乳 豚肉(もも・皮下脂肪なし) なると、かつお節 ファイバーヨーグルト	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、もやし たまねぎ、しいたけ	焼きそばソース ウスターソース 中華だしの素 食塩	牛乳 クッピーラムネ	牛乳 ミレービスケット

4月 給食だより

春雨サラダ 10日・24日	
1	春雨を湯で、食べやすい長さに切る。
2	きゅうり、にんじんは短めの千切りにする。
3	きゅうりは塩もみをして、水気を切る。
4	もやし、にんじんは塩ゆでして、しっかり水気を切る。
5	1、3、4を調味料で和え、みかん缶を和える。
4人分目安	
・春雨	・・・16g
・もやし	・・・60g
・きゅうり	・・・1本
・にんじん	・・・1/3本
・みかん缶	・・・50g
調味料	
・酢	・・・大さじ1/2
・砂糖	・・・大さじ1
・しょうゆ	・・・大さじ1/2
・ごま油	・・・適宜
・塩	・・・適宜

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

★安全な給食づくりのために

- 衛生管理の徹底
免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。
- 誤嚥予防
誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

菌をつけない

菌をやっつける

菌を増やさない

食べ物

一口で食べられる大きさにカット。または、かじり取りができる形

環境

正しい姿勢で座る

硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける

一度に口に入れる量を少なくするように支援

気が散るものが目に入らないようにする

笑わせたり、びっくりさせたりしない

食べ物を入れたまま席を立たない

*変更することもあります。
*誕生会(28日)は、デザートでお祝います。



献立からのメッセージ

さやえんどう

えんどうの若いもので、さやごと食べられるものがさやえんどうです。さやが小さいものをきぬさやといひます。

たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あくぬきが必要です。園ではたけのこご飯にして味わいます。