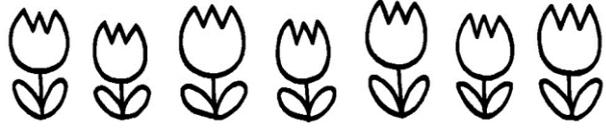




# きゅうしょくだより

令和6年4月 中央こども園



## ◀ 給食について ▶



☆給食室では、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。

☆栄養面は、全国児の身長・体重から栄養量を計算し、食事摂取基準を満たして献立を作成しています。

☆給食は、食べ物の持ち味を活かした薄味です。旬の食材を取り入れた季節感のある給食や手作りおやつを多く提供できるよう心掛けています。安全を考慮し、トマト・果物以外はすべて加熱し、生野菜は出していません。  
☆給食には、好きなもの、苦手なもの、初めて食べるものなどいろいろな食材や料理があります。日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるように、給食室一同、努力していきたいと思っております。  
一年間よろしくお願ひいたします。



## ～園の食事に慣れるために～

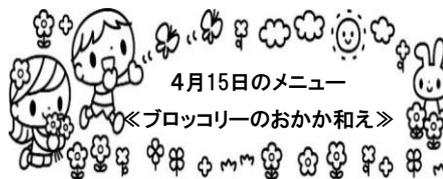
新しい環境になり、みんなで食べる給食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、玄関前に『今日の給食』を提示していますので、お子様と今日食べたもののお話をしていただくと嬉しいですよ。



## ☆ごはんの量を確認しましょう☆

☆てんし・ひかり・ほし組  
約60g～80g (子ども用のお茶碗かるく1杯)  
・1日の栄養量の50%程度を園でとることになります。  
・主食(ごはん)副食(おかず)、午前、午後のおやつを園で準備します。

☆おひさま・にじ・そら組  
約100g (子ども用のお茶碗1杯)  
・副食、午後のおやつを園で準備します。  
・個人差がありますので家庭での食事量をみながら加減してみてください。  
・佃煮、ふりかけが献立のメニューの時は、白ごはんをお願いします。



ブロccoli	1房
人参	50g
コーン缶	20g
醤油	15g
砂糖	3g
かつお節	適量

野菜と  
かつお節を先に  
混ぜておくと  
味が均等に  
つきます

- ① ブロccoli・・・小房わけにする  
人参・・・千切りにし、下茹でする
- ② 調味料を合わせておく
- ③ ①とコーン缶をかつお節で  
混ぜ合わせる
- ④ ②の調味料で味を調え、  
できあがり!

☆ご家庭でもお子様と一緒に  
作ってみてください☆



日	献立名	材料名	おやつ
1月	魚の照り焼き サラダ こぶき芋 ウィンナーのソテー	鯖 ウィンナー ブロccoli トマト コーン じゃが芋	ボックスクッキー ミルク
2火	五目卵焼き 青のりのふりかけ スパゲティ-サラダ	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 青のり ひじき 人参 ブロccoli- 筍 玉葱 干し椎茸 コーン スパゲティ- ごま	おかし ミルク
3水	すき焼き風煮 大根とひじきのマリネ	竹輪 牛肉 ハム 焼き豆腐 ひじき 人参 青葱 白菜 玉葱 大根 コーン えのき 牛蒡 胡瓜 糸こんにゃく	スキムヨーグルト
4木	野菜たっぷりけんちん汁 大豆煮 干しエビのふりかけ	桜エビ 色板 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 人参 青葱 大根 牛蒡 玉葱 白菜 里芋 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
5金	☆春キャベツのクロック 豆腐と油揚げの味噌汁 ちりめんの佃煮	ちりめん 竹輪 豚ミンチ 豆腐 油揚げ 味噌 チーズ 人参 青葱 キャベツ 玉葱 コーン ごま	人参ケーキ ミルク
6土	お好み焼き チーズ	かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青葱 人参 キャベツ 板こんにゃく	おかし ミルク
8月	ポークビーンズ えのきとわかめの中華和え	竹輪 豚肉 ハム 大豆 わかめ 人参 パセリ トマト 玉葱 筍 コーン しめじ えのき じゃが芋 ごま	いちごジャムパイ ミルク
9火	白身魚のパーベキュー風 春雨スープ	ほき 卵 わかめ チンゲン菜 人参 玉葱 春雨 ごま	おかし ミルク
10水	具だくさんすまし汁 青のりポテトビーンズ	色板 鶏肉 豆腐 青のり わかめ 青葱 大豆 人参 えのき 玉葱 大根 じゃが芋	おかし ミルク
11木	ロールキャベツ ☆しめじと蓮根のごま和え	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ ほうれん草 人参 しめじ 蓮根 ごま トマト	おかし ミルク
12金	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	鶏肉 ハム ブロccoli- 人参 トマト コーン 胡瓜 じゃが芋	プリン
13土	あんかけうどん ゆで卵	色板 竹輪 ハム 卵 人参 青葱 白菜 筍 椎茸 筍 うどん	おかし ミルク
15月	鯖の塩焼き ブロccoli-のおかか和え	鯖 かつお ブロccoli- コーン 人参 キャベツ	おかし ミルク
16火	コーンカレー 野菜のシャキシャキサラダ	カニカマ 鶏肉 もずく チンゲン菜 ブロccoli- 人参 ピーマン 胡瓜 豆苗 玉葱 キャベツ コーン じゃが芋 ごま トマト	おかし ミルク
◎17水	ケチャップライス チキンカツ たまご豆腐	鶏肉 ウィンナー 卵 ブロccoli- 人参 ピーマン トマト コーン 枝豆	ちんすこう ミルク
18木	白菜のクリームシチュー 胡瓜とちりめんの酢物	ちりめん ツナ ウィンナー わかめ 人参 ほうれん草 白菜 しめじ コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋	きなこトースト ミルク
19金	赤魚とほうれん草の煮付け 金平ごぼう 味付けのり	赤魚 のり 人参 ほうれん草 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ごま	スキムヨーグルト
20土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ いちごジャム マーガリン 食パン	おかし ミルク
22月	高野豆腐の卵とじ 人参サラダ かつおのふりかけ	ツナ かつお 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 人参 グリーンピース ブロccoli- 胡瓜 玉葱 干し椎茸 コーン しめじ じゃが芋 ごま	バナナと黒糖のパウンドケーキ ミルク
23火	麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え	竹輪 豚ミンチ 豆腐 昆布 人参 キャベツ 青葱 胡瓜 筍 コーン 玉葱 干し椎茸	おかし ミルク
24水	スペイン風オムレツ レインボーサラダ	ベーコン ハム 卵 チーズ 人参 ピーマン 枝豆 ブロccoli- 玉葱 コーン しめじ 胡瓜 じゃが芋 さつま芋	おはぎ
25木	五目大豆煮 ごまのふりかけ 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 鶏肉 大豆 人参 いんげん 牛蒡 大根 蓮根 板こんにゃく	おかし ミルク
◎26金	桜エビと筍の混ぜご飯 チーズ蓮根ハンバーグ マカロニサラダ	桜エビ 豚ミンチ 鶏ミンチ ハム 豆腐 チーズ 人参 トマト ブロccoli- チンゲン菜 胡瓜 玉葱 筍 コーン 蓮根 マカロニ	たまご蒸しパン ミルク
27土	ハヤシライス サラダ チーズ	牛肉 チーズ 人参 トマト ほうれん草 しめじ 玉葱	おかし ミルク
30火	豆腐のマヨネーズ焼き 小松菜とわかめのナムル	ツナ 竹輪 豆腐 わかめ 人参 青葱 小松菜 土生姜 コーン 蓮根 もやし ごま	おかし カルピス

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

16日(火)のコーンカレーの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。