

# 給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

子どもにとって、食事は心身の健やかな発達とともに、将来にわたる正しい食習慣の基礎を築くために大切です。  
そこで、園では給食を提供するにあたり、以下の点に配慮しています。

## 給食提供で配慮していること

### ○ 安全な食事の提供

- ・食中毒を防ぐために加熱調理を中心に提供します
- ・加工食品、輸入食品の使用は極力控えます



### ○ 子どもにふさわしい食事の提供

- ・子どもが食べやすいように調理方法、盛り付けを工夫します
- ・栄養面に配慮し、薄味を心がけます

### ○ 給食の栄養目標量

- ・3歳未満児：昼食十午前・午後のおやつで一日の目標量の50%を提供（家庭での朝食+夕食で50%）
- ・3歳以上児：昼食十午後のおやつで一日の目標量の40%を提供（家庭での朝食+夕食で60%）

## ★新入園児の保護者の皆さんへ★

子どもたちにとって、入園は大きな環境の変化です。園での生活や給食に慣れるまでは、給食を食べる量が少ないお子さんもいます。日中、元気に活動できるよう、朝ごはんを食べてから登園するようにお願いします。園では、給食のサンプル展示、栄養成分値の掲示、レシピの配布等、食にまつわる様々な情報を発信しています。ご家庭での食事や健康づくりの参考にしてください。お子さんの食事でご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。



## おしらせ

△印…お誕生会です。今月は23日(火)です(全園児)

△印…主食のいらない日です(3~5歳児)

今年度より、午後おやつを給食の献立欄に記載しております。飲み物は、0~2歳児と3~5歳児で異なることがあるため記載しておりませんが、牛乳・スキムミルク・お茶を提供しております。



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	
1 月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそロースハム	からだをつくる からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午後おやつ
2 火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ油揚げ・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しあじだけ長ねぎ・にら・きゅうり・もし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	お菓子
3 水	カレー・フレンチサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーンきゅうり・果物	じゃがいも・米粉・油	カレールウ・塩・塩	お菓子
4 木	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁・ごまぶりかけ	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン玉ねぎ・えのきだけ	片栗粉・油・ごま	しょうゆ・酒だし汁・塩	お菓子
5 金	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごま塩おにぎり
6 土	入園式 祝葉があります					
8 月	ビビンパ丼・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	せんまい水煮・干しあじだけ・にんにくほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜玉ねぎ・ホールコーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・醤がらスープ	お菓子
9 火	魚の塩麹漬け焼き・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	魚・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン・キャベツえのきだけ	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉・だし汁	飲むヨーグルト
10 水	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・ごまぶりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草干しあじだけ・ホールコーン・果物	油・片栗粉・ごま油マヨドレ・ごま	醤がらスープ塩・しょうゆ	お星さまパン
11 木	チキンカツ・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	鶏肉・わかめ・みそかつお節	ブロッコリー・えのきだけ・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油砂糖・じゃがいも	トマトケチャップ塩・中華ソース・しょうゆ・だし汁	お菓子
12 金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり	鶏肉・鶏卵・ツナ缶焼きのり	玉ねぎ・人参・干しあじだけ・小松菜もやし・きゅうり・ホールコーン	じゃがいも・しらたき重ね味・油・砂糖マヨドレ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ホットケーキ
13 土	わかめおにぎり・みそ汁・果物	わかめ・みそ	玉ねぎ・もやし・果物	*・じゃがいも	炊き込みわかめの素・だし汁	ヨーグルト
15 月	チャンポン麺・昆布豆・果物	豚肉・かまぼこ・大根・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参生いのきだけ・小松菜・果物	乾燥(中華麵)・油・ごま油・片栗粉・砂糖	塩・醤がらスープ・しょうゆ・酒	おかげおにぎり
16 火	魚のオーブン焼き・ポテトサラダ・にら卵みそ汁	魚・鶏卵・豆腐・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン・にら玉ねぎ	小麦粉・オリーブオイル油・じゃがいも・マヨドレ	塩・だし汁	お菓子
17 水	食パン・豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー・かぶのスープ・チーズ	豆腐・豚ひき肉・ひじきチーズ	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・かぶ小松菜・人参	パン・油・片栗粉・砂糖	トマトケチャップ塩・中華ソース・コンソメ	塩おにぎり
18 木	炒り豆腐・もやしの中華あえ・焼きのり・ジョア	豆腐・鶏ひき肉・ひじきちくわ・焼きのり・ジョア	干しあじだけ・玉ねぎ・人参・小松菜もやし・きゅうり・ホールコーン	こんにゃく・油・砂糖ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	お菓子
19 金	《食育の日》 春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・旬の果物	鶏卵・さつま揚げ・大豆・豚ひき肉・みそかつお節	干しかぶ・だけのこ・人参・干しあじだけさやえんどう・しょうが・果物	じゃがいも・こんにゃく砂糖・油	だし汁・しょうゆ・酒	フルーツポンチ
20 土	コッペパン・スープ・果物		人参・玉ねぎ・ホールコーン・果物	パン・じゃがいも	コンソメ・塩	ヨーグルト
22 月	プレコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやしえのきだけ・長ねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・みりん・塩・醤がらスープ	お菓子
23 火	《誕生会献立》カレーピラフ ツナマカロニサラダ・ジュリアンスープ・果物	豚ひき肉・ツナ缶	ホールコーン・玉ねぎ・人参・ビーマンきゅうり・キャベツ・果物	米・油・マカロニ・じゃがいも・マヨドレ	塩・コンソメ・カレー粉	お菓子
24 水	千草焼き・即席漬け・みそ汁・焼きのり	鶏卵・豚ひき肉・ひじきわかめ・みそ・焼きのり	人参・干しあじだけ・キャベツ・きゅうりもやし・玉ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	お菓子
25 木	バターロール・クリームシチュー・和風サラダ・果物	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草もやし・ホールコーン・果物	パン・じゃがいも・油・米粉・砂糖・ごま油	コンソメ・塩・しょうゆ・酢	ひじきおにぎり
26 金	魚の竜田揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・なめこ長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	お菓子
27 土	ごま塩おにぎり・みそ汁・果物	豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・果物	米	ごま塩・だし汁	ヨーグルト
30 火	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・マスカットゼリー	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ビーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン・ブロッコリー・キャベツ	油・米粉	カレールウ・塩・酢・マスカットゼリー	ポールドーナツ

\*献立内容を変更する場合があります。 \*マヨドレは、原材料に鶏卵の入っていない、マヨネーズ風味の調味料です。

\*鉄補助食品として、飲むヨーグルト・マスカットゼリー・ジョアを提供しています。