

4月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	水	麻婆豆腐・華風和え・オレンジ	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・オレンジ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	牛乳 お菓子
2	木	焼き魚・マカロニサラダ・みそ汁	マス・油揚げ・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・もやし・小松菜	マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも	塩・だし汁	お茶 スナック
3	金	肉じゃが・和風サラダ・りんご	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・しらたき	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	お茶 お菓子
4	土	焼肉丼・ナムル・わかめスープ	豚肉・わかめ・豆腐・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・もやし・ホールコーン缶・ほうれん草・長ねぎ	しらたき・油・砂糖・ごま油	酒・みりん・しょうゆ・酢・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	お茶 お菓子
6	月	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・もも缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖	カレー粉・トマトケチャップ	お茶 おかしにおにぎり
7	火	魚のオープン焼き・コーン入りおひたし・わかめスープ・オレンジ	アジ・豆腐・わかめ	ほうれん草・ホールコーン缶・人参・もやし・長ねぎ・オレンジ	小麦粉・オリーブオイル・油	塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
8	水	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒	牛乳 お菓子
9	木	鶏のから揚げ・ほうれん草のおかか和え・みそ汁	鶏もも肉・かつお節・みそ・わかめ	ほうれん草・人参・えのきたけ・キャベツ	じゃがいも・片栗粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト
10	金	クリームシチュー・コーンとツナのサラダ・焼きのり	鶏肉・牛乳・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢・シチュールー	牛乳 お菓子
11	土	ナポリタン・ゆでブロッコリー・野菜スープ	ウインナー・わかめ	人参・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・えのきたけ	スパゲティ・砂糖・油	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・中濃ソース・塩	お茶 お菓子
13	月	豆腐ハンバーグ・粉ふきいも・野菜スープ・りんご	豆腐・豚ひき肉・ひじき・わかめ・青のり	玉ねぎ・小松菜・人参・りんご	油・片栗粉・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	メグミルクCa鉄牛乳 お菓子
14	火	魚の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	ブリ・さつまいも・みそ・ひじき	ごぼう・人参・干しいたけ・小松菜・大根	油・砂糖・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 ハムサンド
15	水	<お誕生会献立> ケチャップライス・鶏肉のマーマレード焼き・ゆでブロッコリー・わかめスープ	ウインナー・鶏もも肉・わかめ	人参・ピーマン・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・もやし	油	しょうゆ・トマトケチャップ・酒・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ジュース フルーツケーキ
16	木	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・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま・しらたき	しょうゆ・塩・だし汁	お茶 ごま塩おにぎり
17	金	<<食育の日>> 鶏のてんぷら・かぶ漬け・たけのこのみそ汁・オレンジ	鶏肉・みそ	しょうが・かぶ・きゅうり・人参・生たけのこ・えのきたけ・小松菜・オレンジ	小麦粉・油・じゃがいも	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ジョア いちご蒸しパン
18	土	焼きそば・野菜スープ・ゼリー	豚肉・青のり・ベーコン	キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・干しいたけ	中華麺・油	中濃ソース・しょうゆ・塩・ごしょう・鶏がらスープ(コンソメ)	お茶 お菓子
20	月	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・りんご	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	お茶 塩昆布おにぎり
21	火	魚のみそ漬焼き・ほうれん草のごま和え・かき卵汁	サバ・みそ・鶏卵・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ	砂糖・ごま	酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 フレンチトースト
22	水	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・オレンジ	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶・ひじき	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・オレンジ	ごま油・片栗粉・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	お茶 いちごゼリー
23	木	新潟風たれかつ・即席漬け・野菜汁	豚ヒレ肉・豆腐・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・長ねぎ・小松菜	小麦粉・パン粉・油・砂糖・じゃがいも・こんにゃく	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 お菓子
24	金	千草焼き・三色ひたし・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・豚ひき肉・豆腐・みそ・わかめ・ひじき	人参・干しいたけ・ほうれん草・もやし・えのきたけ・長ねぎ	砂糖・油・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	お茶 天むすおにぎり
25	土	カレーうどん・もやしの中華和え・ゼリー	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	油・片栗粉・砂糖・ごま油・ごま	カレー粉・塩・しょうゆ・だし汁・酢	お茶 お菓子
27	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・りんご	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・りんご	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
28	火	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	豆腐・ツナ缶・かつお節・みそ・ひじき	長ねぎ・人参・ブロッコリー・小松菜・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 シュガートースト
30	木	春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・オレンジ	厚揚げ・さつまいも・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ・生たけのこ・人参・干しいたけ・さやえんどう・しょうが・オレンジ	じゃがいも・砂糖・油・こんにゃく	だし汁・しょうゆ・酒	お茶 ココアプリン

※献立内容を変更する場合があります。

発行：荻川ほのぼの保育園

2020 きゅうしよくたより4月

おうちのかたへ
「ご入園・ご進級おめでとうございます」

子どもたちにとっての食事は、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。そのため、各園では『食育』を保育の柱の一つに位置づけ、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるよう努めています。また、給食では、以下の点に配慮して提供しています。

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

- 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



一日あたりの給食目安量

- 3歳未満児 **昼食+おやつ 50%**
(家庭での朝食・夕食 各25%)
- 3歳以上児 **昼食+おやつ 40%**
(家庭での朝食・夕食 各30%)

元気に園での活動や食事ができるように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。

新入園児の保護者の皆様へ

入園当初は、新しい環境の中、給食を食べる量が少ないかもしれませんが、園の生活リズムや給食に慣れるまでは、食べられる量とし、その後は、目安量に近づけるようにお願いします。

また、各園では、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発信をしています。ご家庭での食事や健康づくりの参考にしてください。



新潟県産 花巻産キャラクター
まいかちゃん



「食育の日」

毎月19日を「食育の日」とし、旬の食材や郷土料理を取り入れて、給食を提供しています。今月は、これからシーズンを迎える春の味覚『たけのこ』をみそ汁で提供します。地域でとれる『たけのこ』には、少し早い時期ではありますが、ご家庭でも、この時期限定の『たけのこ』を食べて、春を感じてみませんか。

