

こんだてひょう

今月のテーマ

楽しく



給食を
食べましょう！

豊川市立睦美保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	
1	水		おせんべい	ひじきごはん 春雨みそ汁	ひじき みそ 油揚げ	米 はいが米 春雨 砂糖	人参 小松菜 しめじ ねぎ ほうれん草	おせんべい
2	木		おせんべい	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	おせんべい
3	金	入園式 進級式	おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しいたけ もやし 大根 ねぎ	ミニパン
4	土			おにぎり		米		
6	月	慣らし保育	おせんべい	ごはん キーマカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり かんきつ	牛乳 おせんべい
7	火		おせんべい	ツナピラフ 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ えのき キャベツ チンゲン菜	コーンフレーク 牛乳かけ
8	水		おせんべい	ロールパン スープ 鶏のから揚げ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	牛乳 ふかし芋
9	木		牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 さやえんどう きゅうり もやし	(手作り) マカロニきなこ
10	金		おせんべい	チャーハン 野菜スープ ゼリー	鶏肉 ベーコン	米 はいが米 油 ゼリー	人参 しいたけ ねぎ コーン 大根 玉ねぎ キャベツ	飲むヨーグルト クラッカー
11	土			おにぎり		米		
13	月		おせんべい	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 油揚げ 豆腐 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも 油	玉ねぎ さやいんげん 大根 小松菜	牛乳 バナナ
14	火		(手づくり) じゃこ雑炊	ごはん いものこ汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 油 さといも さつまいも	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	牛乳 きらずあげ
15	水		おせんべい	ロールパン スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ レタス もやし 人参 チンゲン菜	牛乳 おせんべい
16	木		おせんべい	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 ひじき 青のり かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ ほうれ ん草 えのき	(手作り) フライドポテト
17	金		スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ミニパン
18	土			おにぎり		米		
20	月		(手作り) ヨーグルト和え	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせみそ かつお節	米 はいが米 じゃがいも 砂糖 油	人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 練梅	牛乳 いもけんぴ
21	火		おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	豚肉 ツナ	米 はいが米 マカロニ マヨネーズ	キャベツ 人参 レモン ねぎ きゅうり	(手作り) いちご蒸しパン
22	水	内科検診	おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなの竜田揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん レタス	牛乳 バナナ
23	木	歯科検診	牛乳 おせんべい	ロールパン キャベツスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	パン じゃがいも マカロニ 油	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ	コーンフレーク 牛乳かけ
24	金		かんきつ	たけのこごはん みそ汁 スティックサラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ ツナ	米 はいが米 マヨネーズ	たけのこ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 大根	飲むヨーグルト 小魚
25	土			おにぎり		米		
27	月		おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	牛乳 おせんべい
28	火		おせんべい	ごはん 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな ひじき	米 はいが米 砂糖 さつまいも マヨネーズ	大根 きゅうり	(手づくり) きなこドーナツ
30	木	誕生会	おせんべい	ごはん 鶏肉のクリームシチュー ちりじゃこサラダ	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり	フルーツゼリー

**ご入園 ご進級
おめでとうございます**

新入園のご家庭では、初めての保育園給食ということで、「食べられるかな・・・」などご心配もあるかと思いますが、園の生活に慣れるにつれて、給食にも慣れ、楽しく・おいしく食べられるようになっていきますのでご安心ください。

保育園では「好きな食べ物が増え、楽しく食べる子どもに」をめざして日々の給食を通してご家庭と一緒に楽しく食育ができたらと思います。

今年度も、よろしくお祈りします。

市内の保育園は、各園の調理室で調理しています。毎日の食事を食育の基本と考えて生涯にわたる生きる力を育み、安心・安全な給食になるように実施しています。また、医師の指示に基づいた安全を最優先としたアレルギー対応を実施しています。

- 食品の数をなるべく多くし、季節感(旬)を大切に
- 味付けは薄味で、素材(食材)のもち味を大切に
- だしは天然のもの(厚削り節等)を使用し、週に一回手づくりおやつ
- 子どもの好みとバランスを取りながら

食事が楽しいものとなるように、心がけて給食を作っています

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満

◎4月栄養価平均 (3歳以上児) エネルギー491Kcal たんぱく質19.2g 脂質15.5g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー441Kcal たんぱく質16.4g 脂質12.7g 塩分1.2g



保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。

