



# こんだてひょう

楽しく



給食を  
食べましょう!

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	コメント
					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	土	入園式							
3	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 厚揚げ わかめ 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ 大根 きやいんげん	おせんべい	はいが米 玉ねぎ 保育園の給食のごはんには胚芽米を足します。
4	火	おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 中華スープ ゼリー	豚肉	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ 小松菜 しじけ	おせんべい	はいが米 のこ せいかい 胚芽を残して精米した胚芽米は栄養豊富です。
5	水	おせんべい	チキンライス 野菜スープ バナナ	鶏肉	米 はいが米 油 砂糖	米 はいが米 油 砂糖	人参 しめじ バナナ 玉ねぎ コーン 小松菜	おせんべい	たげの とりく せいかい 大豆や鶏肉と野菜をいりどりに長く煮る五目煮です。
6	木	おせんべい	カレーライス 切干大根ツナマヨあえ くだもの	豚肉 ツナ	米 はいが米 じゃがいも 油 マヨネーズ	米 はいが米 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり かんきつ	(手づくり) 豆腐ドーナツ	おお かま つく 大きな釜で作るカレーは食材のうまみがつまっています。
7	金	バナナ	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	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ えのき キャベツ チンゲン菜	牛乳 おかし	いたた 具とごはんをよく 混ぜて作るピラフです。
8	土	おかし							
10	月	スティックパン	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	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しじけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	(手づくり) 野菜チップス	みめわらう た 三河地方で食べられている赤みそを使う麻婆豆腐です。
11	火	おかし	ロールパン ベンネと大豆のミート ソース もりじゃこサラダ	豚肉 大豆 じゃこ	パン ベンネ 片栗粉 オリブ油 砂糖 ごま油	パン ベンネ 片栗粉 オリブ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり	コーンフレーク 牛乳かけ	い 炒ったじゃこな香りを楽しむサラダです。
12	水	おせんべい	ごはん スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	米 片栗粉 油	米 片栗粉 油	キャベツ えのき 人参 小松菜	バナナ	インド風はカレー 粉 で風味をつけます。
13	木	おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	豚肉 わかめ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり きやえんどう もやし	(手づくり) フライドポテト	わたくし ていばん にく 和食の定番の肉じゃがはほっとしますね。
14	金	おせんべい	ねぎ塩豚丼 板菜みそ汁 くだもの	豚肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 片栗粉	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ビーマン レモン ごぼう 大根 かんきつ	牛乳 おかし	こんがい つち なか そだ せいかい 板菜は土の中で育つ野菜です。
15	土		ジャムサンド ヨーグルト バナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
17	月	おせんべい	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	豚肉 わかめ 豆腐	米 はいが米 ごま油 片栗粉	米 はいが米 ごま油 片栗粉	ビーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 ねぎ	(手づくり) ふかし芋	やさい ぼそき 野菜を細切りにして炒めたチンジャオロースーです。
18	火	おかし	ロールパン マカロニと野菜のカレー炒め もやしサラダ	鶏肉	パン じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	パン じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり コーン	(手づくり) バナナフライ	のたの もやしのシャキシャキを楽しむサラダです。
19	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ レタス	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖	米 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 おかし	あまず 甘酢っぱいレモンじょうゆです。
20	木	おせんべい	ごはん 煮魚 おひたし チーズ	さかな かつお節 チーズ	米 はいが米 砂糖 こんにやく	米 はいが米 砂糖 こんにやく	キャベツ 人参 ほうれん草	(手作り) 野菜蒸しパン	にぎかな はいけん はんき 煮魚は保育園の人気メニューです。
21	金	誕生会	おせんべい	竹の子ごはん 豚汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ	米 はいが米	たけのこ 人参 大根 ごぼう ねぎ かんきつ	ケーキ	しん 旬のたけのこの香りを楽しみましょう。
22	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	パン マーガリン	野菜ジュース バナナ		
24	月	スティックパン	ごはん 筑前煮 磯和え	鶏肉 厚揚げ かつお節	米 はいが米 こんにやく さといも ごま油 砂糖	米 はいが米 こんにやく さといも ごま油 砂糖	人参 ごぼう しじけ キャベツ ほうれん草 えのき 青のり	(手づくり) おにぎり	あお かお たの いせ 青のりの香りを楽しむ磯和えです。
25	火	おせんべい	ロールパン じゃがいものスープ かめ豆腐	豚肉	パン ビーフン 油 じゃがいも	パン ビーフン 油 じゃがいも	エリンギ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しめじ	(手づくり) いちご蒸しパン	やさい 野菜のうまみが詰まったスープです。
26	水	おせんべい	ロールパン 野菜スープ まり揚げ スナップエンドウ	鶏肉 豆腐 合わせみそ	パン ながいも パン粉 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	パン ながいも パン粉 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	しそ 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ キャベツ エリンギ	牛乳 おかし	スナップエンドウは今は旬です。
27	木	おせんべい	ピビンパ丼 わかめスープ くだもの	牛肉 わかめ 豆腐	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ えのき バナナ	(手づくり) フルーツポンチ	まぜ た よく混ぜて食べるピビンパ丼です。
28	金	おかし	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油	米 はいが米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス グリーンピース きゅうり パプリカ かんきつ	飲むヨーグルト おせんべい	きょうしゅうおね 給食室の大きなお釜で作るハヤシライスです。

◎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490Kcal たんぱく質19.0g 脂質14.2g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー405Kcal たんぱく質15.2g 脂質11.0g 塩分1.3g



## 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」を目指してご家庭と一緒に楽しく食育ができればと思います。今年度も、よろしくお願ひします。

保育園の給食の情報はこちら → →

\*給食日よりレシピの詳細も掲載しています。



## 豊川市の給食

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、次のことに心がけて安心・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、季節感(旬)を大切に。
- 味付けは薄味で、素材(食材)のちみ味を大切に。
- だしは天然のもの(厚揚げ節等)を使用し、おやつは週に一回手づくり。
- 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。

