

こんだてひょう

楽しく



給食を
食べましょう！

たんぼぼ保育園
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	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	月	入園式		お弁当					
2	火	進級式	バナナ	ごはん みそ汁 野菜炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油	ビーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 大根	おせんべい	はいがのこ せいまい はいがまい えいようほうろふ 胚芽を残して精米した胚芽米は栄養豊富です。
3	水		スティックパン	ごはん スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	米 はいが米 油 片栗粉 砂糖 春雨	玉ねぎ レタス 人参 チンゲン菜	おせんべい	きゅうしよしつを にくだんご 給食室で丸めてつくる肉団子です。
4	木		かんきつ	カレーライス フレンチサラダ ひとくちゼリー	豚肉 ハム	米 はいが米 じゃがいも 油 ゼリー	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり	(手づくり) 野菜蒸しパン	おた かま 大きな釜でつくるカレーは食材のうまみがつまっています。
5	金		ふかし芋	ツナのまぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	ツナ 油揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖 じゃがいも	人参 ごぼう 玉ねぎ	おせんべい	みかわちぼう た 三河地方で食べられている赤みそを使ったみそ汁です。
6	土	懇談会							
8	月		スティックパン	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	豚肉	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 チンゲン菜	(手作り) おやつ	さいい ほそぎ 野菜を細切りにして炒めるチンジャオロースーです。
9	火		バナナ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 塩昆布和え	鶏肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	コーンフレーク 牛乳かけ	はる しょうさい 春の食材のさやいんげんはさやごと食べます。
10	水		かんきつ	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 バナナ	とりにく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけて片栗粉をまぶしてつくります。
11	木		マカロニきなこ	ごはん みそ汁 五色きんぴら	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ ひじき	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ほうれん草	(手作り) フライドポテト	ごしょ 五色きんぴらにはいろいろな食材を入れてつくります。
12	金		かぼちゃ煮	チャーハン 野菜スープ くだもの	鶏肉 ベーコン	米 はいが米 油	人参 しいたけ ねぎ コーン 大根 玉ねぎ さやえんどう かんきつ	飲むヨーグルト チーズ	いた く 炒めた具とごはんをよく混ぜてつくるチャーハンです。
13	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 ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
15	月		おせんべい バナナ	ごはん マカロニと野菜のカレー 炒め もやしサラダ	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも マカロニ 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	(手作り) ふかし芋	もやしのシャキシャキした食感を楽しむサラダです。
16	火		ふかし芋	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	牛乳 バナナ	ぶたにく(ポーク) たげ 豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマトと煮ます。
17	水		かんきつ	かば焼き丼 いものこ汁 くだもの	さかな 合わせみそ	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖 さといも さつまいも	きゅうり しいたけ ねぎ かんきつ	(手作り) マカロニきなこ	かば や あがらあ かば焼きはさかなを油で揚げて甘辛く味付けします。
18	木		じゃがいも煮	ごはん 含め煮 梅おひたし	高野豆腐 鶏肉 かつお節	米 はいが米 砂糖	人参 大根 しいたけ キャベツ ごぼう ほうれん草 練梅	(手作り) いちご蒸しパン	こうやとうふ とうふ かつお 高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させてつくれます。
19	金	誕生会	スティックパン	たけのこごはん なめこ汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ	米 はいが米	たけのこ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜 かんきつ	ゼリーアラモード	しほん かつお ちの 旬のたけのこの香りを楽しみましょう。
20	土			調理パン ヨーグルト バナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	調理パン ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
22	月		ふかし芋	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	キャベツ 人参 ほうれん草	(手作り) おにぎり	にざかな けいけん にく 煮魚は保育園の人気メニューです。
23	火		りんご	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 はんぺん	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	(手づくり) 豆腐ドーナツ	いろいろな食材の栄養がとれる八宝菜です。
24	水		バナナ	ロールパン スープ コロケ ヨで野菜	豚肉	パン じゃがいも 油 小麦粉 卵 粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	かんきつ	きゅうしよしつ 給食室でひとつひとつ手づくりするコロケですよ。
25	木		スティックパン	チキンライス 肉団子スープ みかんサラダ	鶏肉	米 はいが米 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜 レタス きゅうり みかん缶	(手作り) フルーツゼリー	チキンライスはケチャップ味で仕上げます。
26	金		かんきつ	大豆とじゃこごはん みそ沢煮 ヨーグルト	しらす 大豆 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき 小松菜	牛乳 バナナ	ほね つく えいよう 骨を作る栄養がとれる大豆とじゃこのごはんです。
27	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	調理パン ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
30	火	自由登園	バナナ	ハヤシライス 甘酢和え くだもの	豚肉 わかめ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	かんきつ	きゅうしよしつ おおきなまつく 給食室の大きな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470Kcal たんぱく質18.4g 脂質12.4g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー440Kcal たんぱく質16.7g 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給食ができたと思います。
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 → →
*給食だよりと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へ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、おやつは週に一回手づくり、
- 子ども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

