

令和6年 4月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	月	せんべい お茶 ご飯	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(みかん)	クッキー りんご 牛乳	豚肉 味噌 麩 牛乳	砂糖・油 白ごま クッキー	青菜・白菜・人参 エリンギ・万能葱 りんご
2	火	チーズ お茶 ご飯	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚 味噌・牛乳	砂糖・油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜
3	水	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(みかん)	二色サンド 牛乳	鶏肉 麩 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま じゃがいも・食パン ジャム・マーガリン	もやし・きゅうり 人参・生姜 万能葱
4	木	煮干し お茶 ご飯	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	米粉の人参ケーキ 牛乳	鶏肉・かまぼこ 豚肉 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 油・砂糖 米粉	青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう・ひじき
5	金	せんべい 牛乳 ご飯	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(みかん)	ふかしいも 牛乳	豚挽肉 味噌 絹豆腐・油揚げ 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱・にら しめじ・人参・大根 いんげん
6	土	クッキー お茶 ご飯	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	春雨 油・砂糖 パン	玉葱・人参 キャベツ もやし・かぼちゃ・にら
8	月	クラッカー 牛乳 ご飯	親子煮 味噌汁 果物(みかん)	フライドポテト 牛乳	鶏肉 卵・かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	砂糖 油 じゃがいも	玉葱・人参・長葱 青菜・えのきたけ
9	火	せんべい 牛乳 ご飯	ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ せんべい お茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖・ごま油・せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・生姜・にんにく
10	水	クラッカー お茶 白パン	魚のBBQソース 温野菜 野菜スープ 果物(みかん)	チーズおかかごはん 牛乳	魚・ベーコン プロセスチーズ 削り節 牛乳	小麦粉・油 はいが米 砂糖	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ
11	木	クッキー お茶 ご飯	鶏の甘酢和え 三色和え 味噌汁 果物(りんご)	いちごみるく ふかしパン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳	砂糖・油 白ごま 小麦粉・練乳 いちごジャム	かぶ・きゅうり 人参・青菜 えのきたけ
12	金	チーズ お茶 ご飯	肉じゃが 味噌汁 果物(みかん)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌・きな粉 牛乳	じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 バナナ
13	土	クッキー 牛乳 ご飯	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	ツナ缶 木綿豆腐 麩・味噌	油・砂糖 片栗粉 カステラ	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱・生姜 みかん
15	月	せんべい お茶 ご飯	豚肉の味噌漬焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(みかん)	クッキー りんご 牛乳	豚肉 味噌 麩 牛乳	砂糖・油 白ごま クッキー	青菜・白菜・人参 エリンギ・万能葱 りんご
16	火	チーズ お茶 ご飯	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚 味噌・牛乳	砂糖・油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜
17	水	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(みかん)	二色サンド 牛乳	鶏肉 麩 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま じゃがいも・食パン ジャム・マーガリン	もやし・きゅうり 人参・生姜 万能葱
18	木	煮干し お茶 ご飯	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	米粉の人参ケーキ 牛乳	鶏肉・かまぼこ 豚肉 無調整豆乳 牛乳	干しうどん 油・砂糖 米粉	青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう・ひじき
19	金	せんべい 牛乳 ご飯	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(みかん)	ふかしいも 牛乳	豚挽肉 味噌 絹豆腐・油揚げ 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 さつまいも	長葱・にら しめじ・人参・大根 いんげん



令和6年 4月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
20	土	クッキー お茶 ご飯	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	春雨 油・砂糖 パン	玉葱・人参 キャベツ もやし・かぼちゃ・にら
22	月	クラッカー 牛乳 ご飯	親子煮 味噌汁 果物(みかん)	フライドポテト 牛乳	鶏肉 卵・かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	砂糖 油 じゃがいも	玉葱・人参・長葱 青菜・えのきたけ
23	火	せんべい 牛乳 ご飯	ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ せんべい お茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖・ごま油・せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・にんにく・生姜
24	水	クラッカー お茶 白パン	魚のBBQソース 温野菜 野菜スープ 果物(みかん)	チーズおかかごはん 牛乳	魚・ベーコン プロセスチーズ 削り節 牛乳	小麦粉・油 はいが米 砂糖	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ
25	木	クッキー お茶 ご飯	鶏の甘酢和え 三色和え 味噌汁 果物(りんご)	いちごみるく ふかしパン 牛乳	鶏肉 絹豆腐 味噌 牛乳	砂糖・油 白ごま 小麦粉・練乳 いちごジャム	かぶ・きゅうり 人参・青菜 えのきたけ
26	金	チーズ お茶 ご飯	肉じゃが 味噌汁 果物(みかん)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌・きな粉 牛乳	じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 バナナ
27	土	クッキー 牛乳 ご飯	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	ツナ缶 木綿豆腐 麩・味噌	油・砂糖 片栗粉 カステラ	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱・生姜 みかん
30	火	チーズ お茶 ご飯	魚フライ 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	米粉あずき ふかしパン 牛乳	魚・卵 味噌・牛乳 ゆであずき缶	小麦粉・砂糖 パン粉・油 じゃがいも 米粉	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
月～土曜日	617	24.9	16.3	243	2.4	221	0.53	0.44	44	1.8

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※果物()は乳児クラスです。

子ども達は入園、進級と新しい環境の中で園生活がスタートしました。楽しい園生活が送れるきっかけとなるよう、毎日の食事を楽しみながら子ども達が少しずつ成長できるように一緒に見守っていきましょう。

朝ごはんを食べて いきいきスタート!

朝の食欲を増進させるためには、起きてすぐに水や牛乳などを飲んで胃を目覚めさせることをおすすめします。前夜に下準備(ゆで卵や野菜の下ゆでなど)や加工品でひと工夫して簡単に準備ができるようにしましょう。

・冷凍うどんにカレーをかけてカレーうどん
 ・ごはん上市販ミートソースとブロッコリー
 ピザ用チーズをかけてミートソースドリア
 など、朝は忙しいので簡単に作れるものでOKですよ。



0歳児の離乳食

ひとりひとりの成長に合わせて個別に対応します。

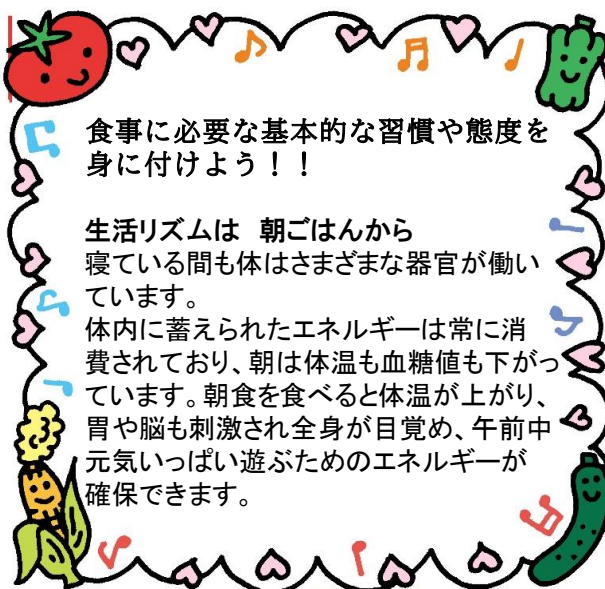
3～5歳児の給食

主食(ごはん等)、副食(おかず) 午後のおやつを園で用意します。

**食物アレルギーについて
 医師の診断及び指示に基づき
 個別に対応しています。**

1～2歳児の給食

主食(ごはん等) 副食(おかず)、午前と午後のおやつを園で用意します。



食事に必要な基本的な習慣や態度を身に付けよう!!

生活リズムは 朝ごはんから寝ている間も体はさまざまな器官が働いています。体内に蓄えられたエネルギーは常に消費されており、朝は体温も血糖値も下がっています。朝食を食べると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中元氣いっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。