



平成31年4月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「給食を楽しく食べましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				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	(つぼみのみ) おせんべい	さつまいも入りごはん 沢煮椀 ごまあえ	油揚げ	米 さつまいも 砂糖 ごま	人参 ごぼう もやし しいたけ きぬさや 大根 ほうれん草	牛乳 ミニあんぱん	たくさんぐ はい きわにわん 沢山の具の入った沢煮椀です。	454(486)Kcal 16.3(18.9)g 11.7(13.4)g 1.6(1.7)g
2	火	お茶 おせんべい	カレーライス キャベツ和え	豚肉 カマボコ	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ごま	牛乳 おせんべい	おお かま つく 大きなお釜で作るカレーライスです。	526(480)Kcal 18.2(18.5)g 15.7(13.1)g 1.3(1.1)g
3	水	お茶 おかし	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 片栗粉	えのき 人参 チンゲン菜 玉葱 キャベツ ピーマン	お茶 花見団子	えいよう 栄養たっぷりスープです。	499(471)Kcal 16.7(14.8)g 9.8(8.1)g 1.9(1.8)g
4	木	お茶 おかし	豆腐のみそ炒め丼 すまし汁	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ 鶏卵	米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ	牛乳 いもけんぴ	とうふ 豆腐のみそ炒め丼ってどんな味かな。	531(497)Kcal 19.2(16.8)g 14.3(11.7)g 2.3(2.1)g
5	金	お茶 おせんべい	五目ごはん みそ汁 ゼリー	鶏肉 ちくわ 油揚げ 合わせみそ 豆腐	米 油 砂糖	ごぼう 人参 わかめ ねぎ	お茶 おかし	いろいろな具のいる人気のごはんです。	491(530)Kcal 21.4(22.9)g 8.1(12.1)g 1.3(1.3)g
6	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 人参			
8	月	お茶 スティックパン	ごはん すまし汁 じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 豆腐 ひじき	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 ほうれん草 えのき	お茶 おせんべい	ひじきはどこで獲れるのかな。	465(452)Kcal 17.5(18.6)g 11.3(10.5)g 1.2(1.0)g
9	火	お茶 みかんゼリー	黒糖パン チリコンカン キャベツサラダ	大豆 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト コーン きゅうり キャベツ	(手作り) 野菜蒸しパン	あじ に トマト味に煮るチリコンカンです。	557(458)Kcal 24.2(19.2)g 17.9(13.7)g 2.2(1.7)g
10	水	お茶 おせんべい	豆乳パン 魚フライ レタス ミニトマト 野菜スープ	さかな ペーコン	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参	牛乳 おかし	やさい 野菜のうまみが出るスープです。	554(455)Kcal 25.6(20.5)g 21.3(16.4)g 1.3(1.2)g
11	木	牛乳 おせんべい	ごはん けんちん汁 ウイニーと野菜炒め	ウイニー 厚揚げ	米 油 砂糖 こんにやく ごま油	人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	お茶 おかし	ごはんやお野菜、よくかみましょう。	457(488)Kcal 13.7(16.8)g 14.4(15.5)g 1.9(1.9)g
12	金	お茶 おかし	ねぎ塩豚丼 みそ汁 ゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ	米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン	お茶 おかし	ねぎ塩豚丼の隠し味はあの果物です。	451(387)Kcal 19.8(16.4)g 11.4(9.2)g 1.4(1.1)g
13	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 人参			
15	月	飲むヨーグルト おかし	ごはん 五目炒め さかなの団子汁	豚肉 さかな かまぼこ	米 油	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ	お茶 きらずあげ	さかな 魚のすり身を団子にしたスープです。	481(444)Kcal 18.9(19.0)g 15.3(12.7)g 1.2(1.1)g
16	火	お茶 ゼリー	バターロール フレンチサラダ 春野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳	パン 油 小麦粉 バター	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ みかん缶 パイン缶 レタスもも缶 人参 コーン	(手作り) ふかし芋	はる やさい 春野菜ってなんだろ？探してみてね。	552(495)Kcal 19.1(18.0)g 26.1(21.0)g 1.1(1.2)g
17	水	お茶 おかし	豆乳パン ベジスープ レタス ミニトマト 鶏のからあげ	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス ミニトマト しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	牛乳 おせんべい	とりにく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけて油で揚げます。	592(486)Kcal 27.2(21.6)g 21.0(16.2)g 1.8(1.4)g
18	木	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが ひじきとコロコロサラダ	豚肉 ひじき 大豆 ハム	じゃがいも こんにやく 米 砂糖 マヨドレ	人参 玉ねぎ きゅうり	お茶 ミニクリームパン	わしやく ていぼん にく 和食の定番の肉じゃがは、人気です。	523(541)Kcal 19.1(21.1)g 9.8(11.8)g 1.4(1.5)g
19	金	お茶 おかし	たけのこごはん みそ汁 ヨーグルト	鶏もも 油揚げ 豆腐 合わせみそ ヨーグルト	米	たけのこ 人参 えのき 玉ねぎ わかめ	お茶 おかし	しゅん かの たの 旬のたけのこの香りを楽しみましょう。	487(521)Kcal 20.1(21.1)g 13.3(15.7)g 2.0(1.7)g
20	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 人参			
22	月	牛乳 おせんべい	ハヤシライス もやしサラダ	豚肉	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン	(手作り) マカロニきなこと	うち お家ではなかなか食べないサラダです。	513(533)Kcal 18.5(20.6)g 14.6(15.7)g 2.0(2.0)g
23	火	お茶 おせんべい	ミルクパン ピーフン わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ	パン ピーフン ごま油	キャベツ もやし 人参 ピーマン ねぎ えのき	飲むヨーグルト 小魚	「はるつ 「春あげわかめ」といわれる旬の生わか めは今だけ味わえます。	418(354)Kcal 15.0(12.3)g 10.5(8.0)g 1.7(1.5)g
24	水	牛乳 バナナ	豆乳パン スープ レタス ミニトマト 甘辛肉団子	豚肉 カマボコ	パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ レタス ミニトマト たけのこ 人参 チンゲン菜	牛乳 おせんべい	みんなの好きな肉団子です。	597(549)Kcal 22.9(21.2)g 24.2(22.5)g 2.0(1.6)g
25	木	お茶 おかし	お子様ランチ コーンスープ ツナサラダ	ささみ 鶏卵 ツナ ウイニー	米 油 ごま油 片栗粉 マヨドレ	人参 玉ねぎ コーン えのき キャベツ きゅうり	プリンアラモード	サラダは、たべると口の中でどんな音が するかな!?よくかんでみよう。	504(473)Kcal 17.3(14.6)g 12.0(9.8)g 1.0(0.8)g
26	金	お茶 スティックパン	カレーピラフ すまし汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 油	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	お茶 おかし	保育園のピラフは炊きたてごはん炒 めた具を混ぜて作ります。	433(396)Kcal 22.4(19.4)g 9.4(8.2)g 1.3(1.2)g
27	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 人参			

◎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1.9g未満 ◎4月栄養価平均 エネルギー508Kcal たんぱく質19.9g 脂質14.6g 塩分1.6g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎4月栄養価平均 エネルギー479Kcal たんぱく質18.4g 脂質13.5g 塩分1.5g



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「好きな食べ物が食べ、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たらと思います。
今年度も、よろしくお祈りいたします。



豊川市の給食

市内の保育園は、各園の調理室で調理し、給食を提供しています。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。

- 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。