

令和3年4月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「給食を楽しく食べよう」

みどり 保育園

※ 3時のおやつ (乳)乳児クラス (以)以上児クラス

日	曜日	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	夕食アドバイス
				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	木	お茶 おせんべい	ピコパン クリームシチュー コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	パン じゃがいも 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン しめじ ブロッコリー	お茶 あんまき	キャベツのおいしい季節です。	旬の春キャベツ・ 春大根
2	金	お茶 スティックパン	ツナの混ぜご飯 スープ ヨーグルト	ツナ ベーコン ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉	人参 ごぼう チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ	お茶 おせんべい	ツナは何からできている？	鉄分を補う 豆製品・緑黄色野菜
3	土								
5	月	お茶 おかし	カレーライス フレンチサラダ	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン	牛乳 おせんべい	大きなお釜でことごと煮るカレーです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
6	火	お茶 おかし	ごはん 豆腐のみそ汁 切干大根の炒り煮	刻み昆布 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ	米 油 砂糖	切干大根 人参 ねぎ さやえんどう 玉ねぎ	牛乳 おかし	千切にして干した大根で作る炒め煮です。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
7	水	お茶 おせんべい	バターロール スープ 甘辛肉団子	豚肉	パン 片栗粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 えのきたけ チンゲン菜	コーンフロスティ 牛乳がけ	肉団子は給食室で丸めて揚げます。	「噛む」ことができる 根菜
8	木	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 おひたし	さかな かつお節	米 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草	お茶 ドーナツ	煮魚は保育園の人気メニューです。	食物繊維を補う 春大根
9	金	お茶 おかし	じゃこじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	じゃこ 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 ごま 里芋	コーン 小松菜 大根 人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	じゃこは頭から尾まで丸ごと栄養が摂れます。	カロチンを補う 緑黄色野菜
10	土		パン		パン				
12	月	お茶 おせんべい	ごはん 炒り豆腐 酢の物	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉	米 油 砂糖	人参 えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	飲むヨーグルト クラッカー	黒いひじきには栄養が詰まっています。	旬のさやいんげん・ さやえんどう
13	火	お茶 おかし	バターロール チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 じゃこ	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり	お茶 (手作り) 野菜蒸しパン	トマト味に煮るチリコンカンです。	食物繊維を補う たけのこ
14	水	お茶 おかし	黒糖パン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ レモン	牛乳 おせんべい	甘味付けしたレモンじょうゆは人気メニューです。	鉄分を補う 豆製品・緑黄色野菜
15	木	牛乳 おせんべい	ごはん ゴマネーズサラダ 揚げ半とこんにゃくの煮つけ	揚げ半 厚揚げ ツナ	米 こんにゃく 砂糖 マヨドレ ごま	しいたけ 人参 切干大根 キャベツ ほうれん草	お茶 (乳)ゼリー (以)お花見団子	千切にして干した大根で作るサラダです。	ビタミンB群を補う 豚肉
16	金	牛乳 おかし	カレーピラフ すまし汁 プリン	鶏肉 豆腐 プリン	米 油	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	お茶 おかし	園のピラフはごはんと具を混ぜて作ります。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
17	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
19	月	お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 八宝菜	豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 たけのこ コーン キャベツ レタス ししいたけ	お茶 ミニパン	沢山の食材の入る八宝菜です。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
20	火	お茶 おせんべい	バターロール スープ チャプチェ	鶏肉 豚肉	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし ねぎ 大根	牛乳 バナナ おかし	春雨はじゃがいもから作られます。	旬の春キャベツ アスパラガス
21	水	お茶 おかし	黒糖パン すまし汁 さかなの竜田揚げ	さかな	パン ふ 片栗粉	人参 小松菜 えのきたけ	お茶 (手作り) ヨーグルト和え	さかなに調味料をつけて油で揚げます。	食物繊維を補う 豆・おから
22	木	牛乳 おせんべい	ピピンパ井 わかめスープ	牛肉 わかめ 豆腐	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	お茶 ゼリーアラモード	よく混ぜて食べるピピンパ井です。	「噛む」ことができる 根菜
23	金	お茶 おかし	たけのこごはん なめこ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ ヨーグルト	米	たけのこ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	旬のたけのこの香りを楽しみましょう。	ボリュームのある 揚げ物メニュー
24	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
26	月	お茶 ヨーグルト	ごはん いものこ汁 五目炒め	豚肉 赤みそ	米 さつまいも さといも 油	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ねぎ	牛乳 いもけんぴ	汁にはなんのお芋が入っているのかな。	旬のさやいんげん・ スナップエンドウ
27	火	お茶 おせんべい	ヨーグルパン 麻婆豆腐 フライドポテト	豆腐 豚肉 赤みそ	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 油	しいたけ 人参 玉ねぎ	お茶 (手作り) マラーカオ	おやつは褐色の中国風の蒸しパンです。	旬の鯖など 魚メニュー
28	水	お茶 おせんべい	黒糖パン 中華スープ 春野菜のかきあげ	ちくわ 豚肉	パン 小麦粉 油 ピーフン	玉ねぎ 人参 さやいんげん チンゲン菜 えのき	牛乳 バナナ おかし	春野菜ってなんだろ？探してみよう。	煮物などの 和食メニュー
30	金	お茶 おせんべい	鯖ピラフ みそ汁 ゼリー	鯖 豆腐 豚肉 ゼリー	米 さつまいも	玉ねぎ 人参 ごぼう	お茶 おかし	鯖ピラフってどんな味？	食物繊維を補う きのこ

◎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499Kcal たんぱく質19.5g 脂質13.6g 塩分1.6g (3歳未満児) エネルギー456Kcal たんぱく質17.4g 脂質11.7g 塩分1.4g



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」を目指してご家庭と一緒に楽しく食育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 → →

*給食日よりレシビ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、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。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)のちみ味を大切に。
- 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。

