



# 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	月		お茶 おせんべい	ごはん 野菜スープ 炒めビーフン	豚肉 豆腐	米 はいが米 油 ビーフン ジャがいも	エリンギ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しめじ	お茶 おせんべい	ほいくえん きゅうしょく はいがまい はい 保育園の給食のごはんには胚芽米が入ります。
2	火		お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 野菜炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 大根	お茶 おせんべい	はいが のこ せいまい はいがまい えいようほうふ 胚芽を残して精米した胚芽米は栄養豊富です。
3	水		お茶 おせんべい	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	お茶 おせんべい	きゅうしょくしまる 給食室で丸めてつくる肉団子です。
4	木		お茶 おせんべい	カレーライス フレンチサラダ 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	お茶 おかし	おお 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		お茶 おせんべい	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 ジャがいも	人参 ごぼう 玉ねぎ	お茶 おかし	みかわちほう 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	入園式 進級式							
8	月		お茶 おせんべい	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	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 チンゲン菜	牛乳 おせんべい	やさい 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		お茶 おせんべい	ごはん ジャがいものそぼろ煮 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	お茶 フライドポテト (手作り)	はる しよき 春の食材のさやいんげんはさやごと食べます。
10	水		お茶 おせんべい	黒糖食パン スープ 鶏のから揚げ レタス	鶏肉	食パン 片栗粉 油	レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	とりく 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
11	木		お茶 おせんべい	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	牛乳 バナナ おかし	ごしよく 五色きんぴらはいろいろな食材を入れてつくりま
12	金		お茶 おせんべい	チャーハン 野菜スープ ゼリー	鶏肉 ベーコン	米 はいが米 油 ゼリー	人参 しいたけ ねぎ コーン 大根 玉ねぎ さやえんどう	飲むヨーグルト クラッカー	いた ぐ 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			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
15	月		お茶 おかし	たけのこごはん なめこ汁 ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ	米 はいが米 ゼリー	たけのこ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	しゆん たけのこ かお たの 旬のたけのこの香りを楽しみましょう。
16	火		お茶 おかし	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 マヨレ ゼリー	人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	お茶 いちご蒸しパン (手作り)	ぶたにく だいず 豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマトに煮ます。
17	水		お茶 おせんべい	かば焼き丼 いものこ汁 バナナ	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 バナナ	牛乳 おせんべい	かば や 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		お茶 おせんべい	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	牛乳 いもけんぴ	こうやとうふ とうふ こお かんそう 高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させてつくれます。
19	金		お茶 おかし	大豆とじゃこごはん みそ沢煮 味噌 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	お茶 ミニパン	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。
20	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
22	月		お茶 おせんべい	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	牛乳 きらずあげ	しよき えいよう いろいろな食材の栄養がとれる八宝菜です。
23	火		お茶 ヨーグルト	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	お茶 豆腐ドーナツ (手作り)	にざかな ほいくえん にんき 煮魚は保育園の人気メニューです。
24	水		お茶 おせんべい	バターロール スープ コロッケ ゆで野菜	豚肉	パン ジャがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	牛乳 バナナ おかし	きゅうしょくしつ 給食室でひとつひとつ手づくりするコロッケですよ。
25	木	誕生会	牛乳 おせんべい	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	お茶 ゼリーアラモード	チキンライスはケチャップ味で仕上げます。
26	金		お茶 スティックパン	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 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン	飲むヨーグルト 小魚	もやしのシャキシャキした食感を楽しむサラダです。
27	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
30	火		お茶 おせんべい	ごはん 肉じゃが 甘酢和え	豚肉 油揚げ 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 さやえんどう きゅうり	お茶 ヨーグルト カミカミ昆布	わしよく ていばん にく 和食の定番の肉じゃがはほっとしますね。

◎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ひます。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。毎日の食事を長月の基本とし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、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、心がけて給食を作っています

