



令和4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	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	金	自由登園	お茶 おせんべい	かやくごはん 豚汁 ゼリー	油揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 砂糖 さといも	しめじ 大根 ごぼう 人参 枝豆 ねぎ	お茶 おせんべい	いろいろな具を加えてつくるかやくごはんです。
2	土	入園式							
4	月		お茶 おせんべい	カレーライス コールスローサラダ	豚肉 ツナ	米 はいが米 じゃがいも 油 マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	牛乳 きらずあげ	大きなお釜でことごと煮るカレーです。
5	火		お茶 おせんべい	ごはん いものこ汁 五目炒め	豚肉 赤みそ	米 はいが米 油 さつまいも	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ねぎ	お茶 ミニパン	汁にはなんのお芋が入っているのかな。
6	水		牛乳 おせんべい	黒糖パン 鶏のからあげ コーンスープ	鶏肉 牛乳	パン 油	コーン 玉ねぎ	お茶 ゼリー	コーンの甘みを感じるスープです。
7	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 はいが米 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草	お茶 (手づくり) 豆腐ドーナツ	煮魚は保育園の人気メニューです。
8	金		お茶 おせんべい	ツナの混ぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	ツナ 合わせみそ 油揚げ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	人参 ごぼう 大根	お茶 おかし	保育園の給食にはごはんには胚芽を混ぜます。
9	土			煮込みうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ		
11	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 わかめ かまぼこ	米 はいが米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし ねぎ エリンギ 人参 たけのこ	飲むヨーグルト クラッカー	胚芽を残して精米した胚芽米は栄養豊富です。
12	火		お茶 おかし	ごはん 豆腐のみそ炒め ごまあえ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖 ごま	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	牛乳 おせんべい	三河地方ならではの赤みそで炒めます。
13	水		お茶 おせんべい	バターロール すまし汁 魚のインド風から揚げ フライドポテト	さかな	パン 片栗粉 油 フライドポテト	えのき 人参 小松菜	牛乳 バナナ おかし	インド風はカレー粉で風味をつけます。
14	木		お茶 おせんべい	ごはん 肉じゃが ちりじゃこサラダ	豚肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ レタス きゅうり	お茶 (手づくり) 野菜蒸しパン	肉じゃがは和食の定番です。
15	金		牛乳 おせんべい	ツナピラフ 根菜汁 ゼリー	ツナ 厚揚げ 赤みそ ゼリー	米 はいが米 さつまいも ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 大根 小松菜	お茶 おかし	給食のピラフはごはんと具を混ぜて作ります。
16	土			煮込みうどん	油揚げ	うどん	しいたけ 玉ねぎ		
18	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 はいが米 油 砂糖	人参 ねぎ えのき きゅうり もやし	お茶 (手づくり) たこやきもどき	黒いひじきには栄養が詰まっています。
19	火		お茶 おかし	バターロール チャブチエ 中華スープ	豚肉 鶏肉	パン 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし 大根 ねぎ	牛乳 きらずあげ	春雨はじゃがいもから作られます。
20	水		お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 ささみのてんぷら	ささみ かつお節 青のり	パン 小麦粉 油	人参 小松菜 エリンギ 玉ねぎ	お茶 あんまき	ささみは1羽の鶏に2本だけあります。
21	木		牛乳 おせんべい	ピピンパ丼 わかめスープ	牛肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ えのき	牛乳 おかし	よく混ぜて食べるピピンパ丼です。
22	金		牛乳 おせんべい	たけのこごはん なめこ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米	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。
23	土			煮込みうどん	油揚げ	うどん	しいたけ 玉ねぎ		
25	月		お茶 ヨーグルト	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 厚揚げ わかめ 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん えのき	牛乳 いもけんぴ	さやいんげんは今は旬です。
26	火		お茶 スティックパン	ごはん 刻み昆布の煮物 切干大根のツナマヨあえ	刻み昆布 油揚げ あげ半 鶏肉 ツナ	米 はいが米 油 砂糖 マヨドレ	人参 たけのこ 切干大根 きゅうり	お茶 (手づくり) いちご蒸しパン	昆布のうまみを楽しむ煮物です。
27	水	誕生会	お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	お茶 ゼリーアラモード	ソースの隠し味は三河ならではのあの食材です。
28	木		お茶 おせんべい	中華丼 スープ ゼリー	豚肉 かまぼこ ゼリー	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス しいたけ コーン	お茶 おかし	沢山の食材の入る八宝菜です。
30	土			煮込みうどん	油揚げ	うどん	しいたけ 玉ねぎ		

◎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475Kcal たんぱく質18.9g 脂質13.5g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー429Kcal たんぱく質16.5g 脂質11.5g 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食育ができればと思います。
今年度も、よろしくお願いいたします。

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。

