



ご入園・ご進級おめでとうございます！

初めての集団生活・進級など、新しい生活が始まります。保育園給食では安心、安全でおいしく、楽しく食べることができる環境づくりを心がけています。

☆給食は子どもたちの健康を考えて作っています☆

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。



3歳以上児の完全給食がはじまります！

4月から3歳以上児にも温かいごはんを提供します！
水曜日はフワフワのランチロールです。
おかずをはさんでも楽しいですね♪
お茶碗の持ち方等の食育にも力を入れていく予定です！
ご家庭からのご協力、よろしくお願いいたします。



「給食予定献立表」を毎月配信します。ご家庭でもご利用ください。
コードアプリで毎日の献立表と毎月献立表が確認いただけます。

<献立表からわかること>

☆毎日の使用されている食材と栄養価

☆必要な栄養素を補う事の出来る食材の組み合わせ

☆子どもが無理なく食べ進めることが出来る料理の組み合わせ



バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩

おたのしみ献立

今月は『浜村保育園』のおたのしみ献立です

今月の栄養価(平日平均)

エネルギー：536kcal たんぱく質：21.8g

脂質：17.2g 食塩相当量：1.7g

日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	月	ごはん	和風豆腐ハンバーグ・切干大根の煮物・ふと玉ねぎのみそ汁・バナナ	せんべい	牛乳 エネルギー：547kcal たんぱく質：20.1g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.9g	牛乳、豆腐ハンバーグ、かつお節、さつま揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、しらたき、三温糖、ふ	切干大根、にんじん、いんげん豆、玉ねぎ、ねぎ、バナナ
2	火	ごはん	さけの塩焼き・春雨サラダ・豆腐とえのきたけのすまし汁・りんご	☆ジャムサンド	牛乳 エネルギー：566kcal たんぱく質：28.9g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.5g	牛乳、さけ、かまぼこ、木綿豆腐、かつお節	米、春雨、三温糖、パン、ジャム	きゅうり、にんじん、きくらげ、えのきたけ、ねぎ、りんご
3	水	パン	ウインナー・キャベツときゅうりのパスタサラダ・コンスープ・バナナ	クラッカー	牛乳 エネルギー：580kcal たんぱく質：19.5g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.7g	牛乳、ウインナー、ツナ	ランチロール、スパゲティ、マヨドレ、ポタージェスコン、クラッカー	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン、スナックえんどう、バナナ
4	木	ごはん	わかめうどん・高野豆腐の含め煮・ほうれん草ともやしのごま和え・りんご	ビスケット	牛乳 エネルギー：568kcal たんぱく質：20.5g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.8g	牛乳、わかめ、かまぼこ、昆布、かつお節、高野豆腐	米、干しうどん、みりん、三温糖、ごま、ビスケット	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし、りんご
5	金	チキカレー	ミニ春巻き・ブロッコリーとキャベツの花かつお和え・パイナップル	お祝いいちごゼリー	鶏肉、春巻、かつお節 エネルギー：530kcal たんぱく質：15.3g 脂質：19.3g 食塩相当量：1.8g	鶏肉、春巻、かつお節	米、じゃがいも、油、カレー粉、ゼリー	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、パイナップル
6	土	みそラーメン	バナナ	パン	牛乳 エネルギー：453kcal たんぱく質：20.3g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、なると、みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、バナナ
8	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・キャベツとわかめの和風サラダ・もずくスープ	ビスケット	牛乳 エネルギー：553kcal たんぱく質：20.3g 脂質：23.2g 食塩相当量：1.2g	牛乳、鶏肉、わかめ、もずく	米、三温糖、かたくり粉、ジャム、ビスケット	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、干ししいたけ、玉ねぎ、ねぎ
9	火	ごはん	赤魚の煮つけ・ほうれん草とえのきたけのごま和え・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・りんご	☆いちごホットケーキ	ショア エネルギー：457kcal たんぱく質：22.3g 脂質：4.6g 食塩相当量：1.9g	赤魚、煮干し、みそ、ショア	米、三温糖、みりん、ごま、じゃがいも、ホットケーキ粉、ジャム	しょうが、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、りんご
10	水	パン	しょうゆラーメン・しゅうまい・ブロッコリーときゅうりのサラダ・バナナ	☆青菜のおにぎり	豚肉、なると、しゅうまい、ツナ エネルギー：566kcal たんぱく質：20.1g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	しょうゆ、煮干し、みそ、ショア	ランチロール、中華めん、ごま油、米	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コロコロりんご、きゅうり、バナナ、大根菜
11	木	ごはん	カラスカレイのから揚げ・ふきの炊き合わせ・なめこと玉ねぎのみそ汁・りんご	せんべい	牛乳 エネルギー：578kcal たんぱく質：26.8g 脂質：19.1g 食塩相当量：2.0g	牛乳、カラスカレイ、がんもどき、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ	米、油、みりん、かたくり粉、三温糖、せんべい	しょうが、ふき、切干大根、にんじん、玉ねぎ、なめこ、ねぎ、りんご
12	金	ごはん	ささみの甘煮・こまつなとコーンのナムル・キャベツとしめじのコンソメスープ・バナナ	ヨーグルト	ささみ、ヨーグルト エネルギー：376kcal たんぱく質：19.8g 脂質：4.7g 食塩相当量：1.2g	ささみ、ヨーグルト	米、かたくり粉、ごま油、三温糖、ごま	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、コーン、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、バナナ
13	土	きつねうどん	りんご	パン	牛乳 エネルギー：420kcal たんぱく質：16.5g 脂質：14.0g 食塩相当量：1.7g	牛乳、油揚げ、かまぼこ、昆布、かつお節	干しうどん、みりん、パン	にんじん、たまねぎ、ねぎ、りんご
15	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き・ほうれん草のポン酢和え・チンゲン菜と玉ねぎの中華スープ	パイ	牛乳 エネルギー：534kcal たんぱく質：21.7g 脂質：21.5g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、ベーコン	米、三温糖、油、パイ	玉ねぎ、ピーマン、しょうが、ほうれん草、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、バナナ
16	火	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・こまつなともやしのサラダ・ふと玉ねぎのみそ汁・りんご	☆クラッカーサンド	牛乳 エネルギー：574kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.4g 食塩相当量：2.0g	牛乳、さば、煮干し、みそ	米、かたくり粉、油、三温糖、ふ、クラッカージャム	こまつな、もやし、にんじん、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ、りんご
17	水	たけのこごはん	かぼちゃとひき肉のフライ・スナックえんどうのごま和え・豆腐とほうれん草のすまし汁・いちご	豆乳プリンタルト	牛乳 エネルギー：592kcal たんぱく質：19.2g 脂質：24.3g 食塩相当量：1.3g	牛乳、油揚げ、昆布、かつお節、かぼちゃひき肉フライ、木綿豆腐、ヨーグルト	ランチロール、油、ごま、豆乳プリンタルト	たけのこ、にんじん、しいたけ、キャベツ、スナックえんどう、もやし、ほうれん草、いちご
18	木	ごはん	鶏肉のさっぱり煮・ブロッコリーとコーンの和風サラダ・もずくスープ・バナナ	☆チヂミ	牛乳 エネルギー：539kcal たんぱく質：23.9g 脂質：17.3g 食塩相当量：1.7g	牛乳、鶏肉、もずく、かまぼこ、しらす干し	米、三温糖、チヂミ粉、ごま油	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、バナナ
19	金	ごはん	さけの照り焼き・ほうれん草のかかつお和え・豆腐とわかめのみそ汁・りんご	ビスケット	牛乳 エネルギー：506kcal たんぱく質：28.1g 脂質：15.0g 食塩相当量：1.8g	牛乳、さけ、かつお節、木綿豆腐、わかめ、煮干し、みそ	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、ビスケット	ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、りんご
20	土	ちゃんぽんめ	バナナ	パン	牛乳 エネルギー：421kcal たんぱく質：16.9g 脂質：12.0g 食塩相当量：1.0g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、油、パン	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、ねぎ、バナナ
22	月	ごはん	肉じゃが・ツナのマカロニサラダ・チンゲン菜とコーンのコンソメスープ	バームクーヘン	牛乳 エネルギー：615kcal たんぱく質：22.3g 脂質：23.0g 食塩相当量：2.1g	牛乳、豚肉、ツナ、ベーコン	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、マカロニ、マヨドレ、バームクーヘン	にんじん、玉ねぎ、さやえんどう、キャベツ、チンゲン菜、コーン
23	火	ごはん	赤魚のから揚げ・ほうれん草とえのきたけのりりやえ・なめことわかめのすまし汁・バナナ	☆コアントースト	牛乳 エネルギー：543kcal たんぱく質：24.4g 脂質：18.5g 食塩相当量：1.4g	牛乳、赤魚、のり、わかめ、かつお節、チーズ	米、みりん、かたくり粉、油、パン、マヨドレ	しょうが、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、なめこ、ねぎ、バナナ、コーン、パセリ
24	水	パン	ハンバーグ・アスパラガスのイタリアンサラダ・コンスープ・いちご	☆フルーツミックス	合いびき肉、木綿豆腐、ベーコン エネルギー：414kcal たんぱく質：15.0g 脂質：14.3g 食塩相当量：2.0g	合いびき肉、木綿豆腐、ベーコン	ランチロール、パン粉、油、三温糖、ポタージェスコン	玉ねぎ、ケチャップ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、さやえんどう、いちご、バナナ、パイナップル、みかん缶
25	木	ごはん	若だけ煮・華風サラダ・豆腐とこまつなのみそ汁・りんご	ミニたい焼き	牛乳 エネルギー：589kcal たんぱく質：26.5g 脂質：20.0g 食塩相当量：2.1g	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ハム、木綿豆腐、煮干し、みそ	米、みりん、三温糖、春雨、ごま油、ミニたい焼き	たけのこ、もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、こまつな、しめじ、りんご
26	金	ごはん	厚揚げ麻婆・スナックえんどうのごま和え・ほうれん草の中華スープ・バナナ	米粉クッキー	厚揚げ、豚肉、みそ、ベーコン、ショア エネルギー：516kcal たんぱく質：18.6g 脂質：16.0g 食塩相当量：1.1g	厚揚げ、豚肉、みそ、ベーコン、ショア	米、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、ごま、米粉クッキー	ねぎ、しょうが、スナックえんどう、キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、きくらげ、バナナ
27	土	肉うどん	バナナ	パン	牛乳 エネルギー：422kcal たんぱく質：16.3g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.4g	牛乳、牛肉、かつお節、昆布	干しうどん、みりん、三温糖、パン	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、バナナ
30	火	ごはん	豆腐ハンバーグ・切干大根とキャベツの酢の物・じゃがいもとにんじんのみそ汁・りんご	☆ココア蒸しパン	牛乳 エネルギー：537kcal たんぱく質：19.3g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.8g	牛乳、豆腐ハンバーグ、煮干し、みそ	米、油、三温糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	ケチャップ、切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ、りんご