

2024年 4月 給食献立表

りとせ橋本こども園

日曜	昼食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1月	ご飯 揚げ出し豆腐 花野菜サラダ 豚肉と白菜の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豆腐・ツナ缶・豚肉・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・中華めん	・大根・貝割れ大根・カリフラワー・コーン ・ブロッコリー・白菜・しめじ・長ねぎ ・オレンジ・キャベツ・もやし・人参	牛乳 やきそば
2火	ご飯 許鶏 青菜の菜種和え じゃが芋の味噌汁 アップルゼリー	オレンジゼリー	・鶏肉・油揚げ・セラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・油 ・ごま油・じゃがいも・砂糖 ・マーガリン・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 ・コーン・わかめ・りんごジュース・バナナ	牛乳 ココアバナナ ケーキ
3水	食パン 照り焼きチキン キャベツのコールスロー コンクリームスープ バナナ	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳・牛乳・油揚げ	・食パン・片栗粉・砂糖 ・油・じゃがいも・薄力粉・精白米	・キャベツ・胡瓜・パプリカ ・クリームコーン・玉ねぎ・人参・バナナ ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
4木	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 青菜と鶏肉の胡麻酢和え フルーツポンチ	小魚せんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・さつまいも ・薄力粉・油・砂糖・ごま・精白米	・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜・人参 ・えのき・みかん缶・白桃缶・パイン缶 ・しめじ	牛乳 炊き込みご飯
5金	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き もやしの中華和え 豆腐のスープ ぶどうゼリー	ビスケット	・さわら・豆腐・セラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・砂糖・ごま・ごま油 ・薄力粉・油	・人参・もやし・わかめ・えのき・玉ねぎ ・にら・ぶどうジュース	牛乳 ホワイトクッキー
6土	ジャジャ丼 きゅうりとコーンのサラダ 厚揚げの味噌汁	ハイハイ	・豚挽肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・油・ごま	・玉ねぎ・貝割れ大根・胡瓜・人参 ・コーン・小松菜・えのき	牛乳 ごましおおにぎり
8月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 白菜の味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・ちくわ・牛乳 ・豆乳	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉・ごま・さつま芋 ・マーガリン	・人参・玉ねぎ・大根・ひじき・いんげん ・白菜・小松菜・えのき・りんご	牛乳 スイートポテト
9火	ご飯 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の塩ナムル じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏肉・セラチン ・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ごま・じゃがいも・マカロニ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・もやし・胡瓜・人参・キャベツ・わかめ ・ぶどうジュース・ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン
10水	ご飯 大豆入りコロケ キャベツのサラダ 大根となめこの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・水煮大豆・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖・うどん	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参・コーン ・大根・なめこ・わかめ・オレンジ ・舞茸・長ねぎ	牛乳 煮込みうどん
11木	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 青菜の味噌汁 バナナ	小魚せんべい	・鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・食パン	・にんにく・なす・玉ねぎ・トマト缶 ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 ・ほうれん草・しめじ・バナナ	牛乳 きな粉揚げパン
12金	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 小松菜の味噌汁 フルーツポンチ	ビスケット	・さば・油揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・薄力粉・砂糖・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・小松菜・みかん缶・白桃缶・パイン缶	牛乳 鮭おにぎり
13土	スパゲティミートソース きゅうりのフレンチサラダ コンソープ	ハイハイ	・豚挽肉・ツナ缶・豆乳・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖・薄力粉 ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・胡瓜 ・人参・パプリカ・ブロッコリー ・クリームコーン	牛乳 ジャムサンド
15月	ご飯 ヤニニョムチキン ナムル かきたまスープ オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・牛乳・ゆで小豆	・精白米・片栗粉・砂糖・ごま油 ・ごま・ホットケーキミックス・油	・にんにく・生姜・人参・ほうれん草 ・もやし・小松菜・えのき・オレンジ	牛乳 小豆入り蒸しパン
16火	ご飯 親子煮風たまご焼き 青菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 りんご	オレンジゼリー	・鶏肉・たまご・しらす・ちくわ ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・人参・貝割れ大根・ほうれん草 ・えのき・大根・長ねぎ・わかめ・りんご ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
17水	ロールパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ いちご	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉・脱脂粉乳 ・ツナ缶・ベーコン・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・小松菜 ・コーン・いちご	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
18木	ご飯 白身魚のカレームニエル 青菜とコーンのバター炒め コンソメスープ ミルクゼリー	小魚せんべい	・パンガシウス・ウインナー ・牛乳・セラチン	・精白米・薄力粉・バター・砂糖 ・じゃがいも・コーンフレーク ・ホットケーキミックス	・ほうれん草・玉ねぎ・コーン・青梗菜 ・人参・レーズン	牛乳 ドロップクッキー
19金	青菜と鮭のおにぎり 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え 花麩とわかめのすまし汁 デザートムース	ビスケット	・鮭フレーク・鶏肉・豆腐 ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・ごま・片栗粉 ・油・花麩・食パン・バター	・小松菜・ブロッコリー・わかめ・長ねぎ ・玉ねぎ・ピーマン・ピュレ	牛乳 ピザトースト
20土	炊きこみチャーハン 春キャベツの中華風サラダ 厚揚げのスープ	ハイハイ	・豚肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖・ごま	・長ねぎ・コーン・にんにく・キャベツ ・胡瓜・人参・小松菜・もやし・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
22月	ご飯 スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ 白菜のスープ りんご	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳・かつお節	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま・ごま油	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・人参 ・パプリカ・白菜・えのき・わかめ ・りんご	牛乳 焼きおにぎり
23火	炊き込みご飯 鶏のおろし煮 ひじきとキャベツのごま酢和え 青菜とたまごの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・鶏肉・たまご・牛乳	・精白米・油・片栗粉・砂糖・ごま ・バター・ホットケーキミックス	・ごぼう・人参・玉ねぎ・大根・ひじき ・キャベツ・オレンジ・南瓜・レーズン ・小松菜	牛乳 南瓜のケーキ
24水	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	ミレービスケット	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・たまご	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・食パン・バター・マヨネーズ	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・レタス ・トマト・胡瓜・水菜・レーズン ・みかん缶詰・白桃缶・パイン缶	牛乳 たまごサンド
25木	ご飯 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 バナナ	小魚せんべい	・さけ・粉チーズ・鶏肉・生揚げ ・牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・バター・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ・食パン	・胡瓜・人参・小松菜・玉ねぎ・バナナ	牛乳 メロンパン トースト
26金	ちゃんぽん麺 鶏のゴマ味噌焼き ブロッコリーの中華和え ぶどうゼリー	ビスケット	・豚肉・かまぼこ・豆乳・鶏肉 ・セラチン・牛乳	・中華めん・油・砂糖・ごま ・ごま油・さつまいも	・キャベツ・もやし・人参・にら・生姜 ・ブロッコリー・塩昆布・ぶどうジュース	牛乳 大学いも
27土	やきそば 肉団子の甘酢あん 青菜とえのきのスープ	ハイハイ	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・油・片栗粉 ・砂糖・ごま・源氏パイ	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・生姜 ・ほうれん草・えのき	牛乳 源氏パイ
29月	昭和の日					
30火	ご飯 ひじきとツナのたまご焼き かぼちゃのヨーグルト和え 青菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・ヨーグルト・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・南瓜・レーズン ・小松菜・わかめ・オレンジ・りんご	牛乳 りんごの ホットケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養素	430kca	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.16mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今日の平均栄養素	482kca	17.9g	13.8g	192mg	1.8mg	161μg	0.28mg	0.30mg	29mg	3.1g	1.7g
幼児基準栄養素	560kca	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.5g
今日の平均栄養素	566kca	21.3g	16.8g	216mg	2.2mg	201μg	0.34mg	0.38mg	32mg	3.9g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園 【令和6年 4月号】

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、新年度のスタートです。今年度も子ども達から「おいしかったよ」「楽しみだな」の声がたくさん聞けるように、給食室も心新たに安全に配慮し、給食提供に努めてまいります。

こども園の給食

★こども園の給食は野菜が多く、家庭では食べたことが無い味や、苦手な食材もあります。色々な食の経験を繰り返すことで、様々な食材に慣れ食の大切さ・楽しさを感じてもらいたいです。
★食育の一環として毎月1回以上の行事食と、年間を通してのテーマ献立、誕生日献立を取り入れています。行事を通して食に興味・関心を持ってほしいです。
★食材チェック表のご協力ありがとうございます。食事の幅を広げる為にも、チェック表以外の食材もご家庭で進めていきましょう。

献立を展示しています

玄関を入った左手側に、毎日の昼食と午後のおやつを展示しています。
盛り付け量は幼児クラスの量です。
送迎の際には是非ご覧ください。

手洗いの習慣を

感染症予防には手洗いが有効です。
外出先からの帰宅時・調理の前後・食事前
トレイ後など、こまめに正しく手を洗い
ましょう。

身に付けよう 早寝早起き朝ごはん

園生活が始まると決まった時間に起きて決まった時間に家を出る生活になります。朝の時間を余裕をもって過ごすために、早寝早起きを習慣づけましょう。



こどもの成長に必要な「成長ホルモン」は深い睡眠をとっている時の22時～2時頃に分泌されます。この時間帯に深い睡眠をとるには、早く寝ることが大切です。



朝、太陽の光を浴びることによって体内時計がリセットされて体が目覚めます。また、時間に余裕ができてトイレタイムもしっかりとれます。



朝食は1日の元気の源！！
脳にエネルギーを補給し体を目覚めさせる役割があります。元気に活動するためにも朝食を摂りましょう。

今月の行事食

19日 入園・進級お祝い献立
青菜と鮭のおにぎり
鶏のから揚げ
ブロッコリーのごま和え
花麩とわかめのすまし汁
フルーチェ

世界のお米料理

毎年あるテーマに沿った献立を月に一度提供するテーマ献立。令和6年度はオリンピックイヤーということもあり、「世界のお米料理」です。
第1回目は・・・

「日本の炊込みごはん」です。
おかずが無くともごはんがすすむ炊込みご飯。
鶏肉やごぼうを炊き込みます。 23日提供予定