

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:骨や歯となる	午後おやつ
1 火	ごはん 豚肉の味噌煮 胡瓜と人参のごま和え 小松菜としめじの味噌汁 パナナ	りんごのゼリー	・豚肉・油揚げ ・ゼラチン・牛乳・豆乳	・精白米・油・ごま・砂糖 ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・梅干し・胡瓜・人参・もやし ・小松菜・しめじ・パナナ・りんごジュース ・マーマレードジャム	牛乳 マーマレード蒸しパン
2 水	ごはん 豚肉と人参の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚肉・ツナ缶・牛乳 ・納ごし豆腐・ゼラチン	・精白米・片栗粉・油 ・ごま・砂糖・ミレービスケット ・じゃがいも・ソフトマーガリン	・人参・玉ねぎ・れんこん・ひじき ・いんげん・キャベツ・わかめ ・ぶどうジュース	牛乳 じゃがいももち
3 木	ごはん さばのカレー風味焼き コーンとブロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・さば・牛乳	・精白米・薄力粉・油・砂糖	・ブロッコリー・コーン・人参 ・キャベツ・玉ねぎ・もやし ・いちごジャム	牛乳 ジャムクッキー
4 金	きつねうどん 野菜の天ぷら キャベツのおかか和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・油揚げ・かまぼこ・かつお節 ・牛乳・しらす	・ゆでうどん・砂糖・さつまいも ・薄力粉・油・精白米・ごま	・玉ねぎ・キャベツ・人参・みかん缶 ・もも缶	牛乳 しらすおにぎり
5 土	ジャンパ かいちやのサラダ 玉ねぎのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・源氏パイ	・玉ねぎ・胡瓜・人参 ・レーズン・いんげん・えのき ・小松菜	牛乳 源氏パイ
7 月	ごはん 胡瓜 胡瓜のごまサラダ 青梗菜のスープ ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま・じゃがいも ・さつまいも	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ ・胡瓜・もやし・青梗菜・えのき	牛乳 さつま芋おにぎり
8 火	ごはん 揚げ出し豆腐 青菜とえのきの燗和え お鮎とキャベツの味噌汁 パナナ	りんごのゼリー	・木綿豆腐・ゼラチン ・牛乳・豆乳	・精白米・片栗粉・油・おふ ・砂糖・ホットケーキミックス	・大根・かいわれ・ほうれん草・えのき ・人参・焼きのり・キャベツ・玉ねぎ ・パナナ・りんごジュース	牛乳 ココアケーキ
9 水	ごはん 豚肉ハンバーグ ブロッコリーの味噌サラダ トマトとよしのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・豚肉・鶏肉・豆乳 ・ゼラチン・牛乳 ・きな粉	・精白米・パン粉・油・砂糖 ・ごま油・ごま ・マカロニ ・ミレービスケット	・玉ねぎ・ケチャップ・ブロッコリー ・トマト・もやし・キャベツ ・ぶどうジュース	牛乳 マカロニきなこ
10 木	ごはん さわらの西京焼き コーンサラダ 大根としめじのすまし汁 オレンジ	クラッカー	・さわら・油揚げ ・牛乳	・精白米・ごま油・ごま ・砂糖	・コーン・キャベツ・人参・わかめ ・大根・しめじ・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 天かすおにぎり
11 金	ちゃんぽん鍋 竹輪の揚げ揚げ ひじきとキャベツのサラダ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・かまぼこ ・豆乳・焼き竹輪・牛乳	・中華めん・油・薄力粉 ・砂糖・ホットケーキミックス	・キャベツ・もやし・人参 ・にら・青のり・ひじき ・コーン・みかん缶・もも缶・パイン缶	牛乳 バイナッブルケーキ
12 土	スパゲティミートソース ごぼうサラダ じゃがいもと厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・油揚げ・牛乳 ・かつお節	・スパゲティ・油 ・砂糖・ごま・じゃがいも ・精白米	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶 ・ケチャップ・ごぼう・人参・胡瓜 ・小松菜	牛乳 おかかおにぎり
14 月	ごはん 厚揚げ・木綿豆腐 もやしのごま和え えのきと青梗菜のすまし汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・豚肉・油揚げ ・牛乳・しらす	・精白米・ごま油・片栗粉 ・油・砂糖・ごま	・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ ・胡瓜・もやし・えのき ・玉ねぎ・青梗菜	牛乳 ごまじゃこおにぎり
15 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え 大根となめこの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・豚肉・油揚げ ・ゼラチン・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・生姜・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜 ・大根・なめこ・わかめ ・オレンジ・りんごジュース	牛乳 きなこ蒸しパン
16 水	ごはん タンドリーチキン 人参とキャベツのサラダ コンソメスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・プレーンヨーグルト ・牛乳・ゼラチン	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・ミレービスケット ・バター・食パン	・にんにく・ケチャップ・キャベツ ・人参・胡瓜・青梗菜・玉ねぎ ・いちごジャム	牛乳 イチゴバターサンド
17 木	ごはん 親子煮風たまご焼き 青菜のめんつゆ和え 豆腐とかまぼこのすまし汁 パナナ	クラッカー	・鶏肉・たまご・ツナ缶 ・納ごし豆腐・かまぼこ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油・薄力粉 ・バター	・玉ねぎ・人参・かいわれ・小松菜 ・えのき・もやし・わかめ・パナナ	牛乳 サクサククッキー
18 金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・鶏肉・脱脂粉乳 ・プレーンヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・薄力粉・バター	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・胡瓜・みかん缶 ・もも缶・パイン缶	牛乳 メロンパントースト
19 土	五目焼きそば コーンサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・木綿豆腐・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖・油 ・ごま	・人参・玉ねぎ・もやし ・ピーマン・コーン・キャベツ ・わかめ・長ねぎ	牛乳 ビスコ
21 月	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 胡瓜とよしの和え物 玉ねぎとしめじの味噌汁 ミックスフルーツ	野菜おせんべい	・ツナ缶・豆乳・たまご ・油揚げ・牛乳 ・桜エビ	・精白米・油・砂糖	・ひじき・玉ねぎ・人参・胡瓜 ・もやし・しめじ ・みかん缶・もも缶・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
22 火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え もやしとわかめの味噌汁 パナナ	りんごのゼリー	・鶏肉・ゼラチン ・牛乳	・精白米・じゃがいも・油・ごま ・砂糖・マカロニ・バター	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・ブロッコリー・もやし ・わかめ・パナナ・りんごジュース・ピーマン ・ケチャップ・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン
23 水	ロールパン 煮込みハンバーグ ツナコーンサラダ じゃがいもとソーセージのスープ いちご	ミレービスケット	・豚肉・鶏肉・ツナ缶 ・ウィンナー・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご ・ホイップクリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・ミレービスケット ・ホットケーキミックス ・マヨネーズ	・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ・キャベツ・人参・胡瓜・コーン ・いちご・みかん缶	牛乳 お誕生日ホットケーキ
24 木	ごはん 鮎のパン 焼 もやしの和え物 キャベツの味噌汁 オレンジ	クラッカー	・さば・牛乳・たまご	・精白米・お好み焼き粉・パン粉 ・油・ごま油・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・人参・もやし・わかめ ・胡瓜・キャベツ・玉ねぎ・えのき ・オレンジ・南瓜	牛乳 かぼちゃのケーキ
25 金	ごまおおいに 菜の花から揚げ ブロッコリーのじゃこ和え 菜の花のすまし汁 ひとくちゼリー	たべっこペイビー	・鶏肉・しらす・豆腐 ・油揚げ・牛乳・たまご	・精白米・ごま・片栗粉・油 ・ホットケーキミックス ・バター・おふ	・ブロッコリー・菜の花・玉ねぎ ・玉ねぎ・マーマレードジャム	牛乳 マーマレードマフィン
26 土	ドライカレー さつま芋とレーズンのサラダ ほうれん草とえのきのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆乳・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・油・さつまいも・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ ・レーズン・ほうれん草・えのき	牛乳 鮭おにぎり
28 月	ごはん ミートオムレツ マカロニサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・たまご・豆乳・牛乳	・精白米・油・マカロニ ・マヨネーズ ・砂糖・油・さつまいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・ほうれん草 ・人参・オレンジ	牛乳 さつま芋蒸しパン
29 火	昭和の日					
30 水	みかんごはん 豚肉の甘辛焼き キャベツのおかか和え わかめの味噌汁 ひとくちゼリー	ミレービスケット	・牛乳・きな粉 ・鶏肉 かつお節・油揚げ	・精白米・砂糖・ごま油 ・ミレービスケット・薄力粉 ・バター	・みかん缶・みかんジュース・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・しめじ・わかめ	牛乳 きなこクッキー

	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
1食分の標準量	450kcal	15.0g	11.0g	150mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.22mg	15mg	3.0g	1.4g
4食分の標準量	1800kcal	60.0g	44.0g	600mg	5.6mg	540μg	0.72mg	0.88mg	60mg	12.0g	5.6g
1食分の摂取量	450kcal	18.2g	12.4g	210mg	1.9mg	142μg	0.22mg	0.32mg	22mg	3.0g	1.5g
4食分の摂取量	1800kcal	72.8g	49.6g	840mg	7.6mg	568μg	0.88mg	1.28mg	88mg	12.0g	6.0g
4食分の目標量	1800kcal	71.1g	46.3g	840mg	7.0mg	540μg	0.80mg	1.20mg	80mg	12.0g	5.0g

※ 資料の提供状況により、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7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。子ども達から「今日の給食はなに?」「おいしかったよ」「また作ってね」と心待ちにしてくれるような給食づくりを心がけて、給食室一同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ることが無い味や、苦手な食材も提供します。色々な食の経験を繰り返すことで食材の味に慣れ食の大切さや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をありがとうございます。給食はチェック表の中の食材で調理・提供いたしますが、チェック表以外の食材もたくさん食べて、食の幅を広げていきましょう。

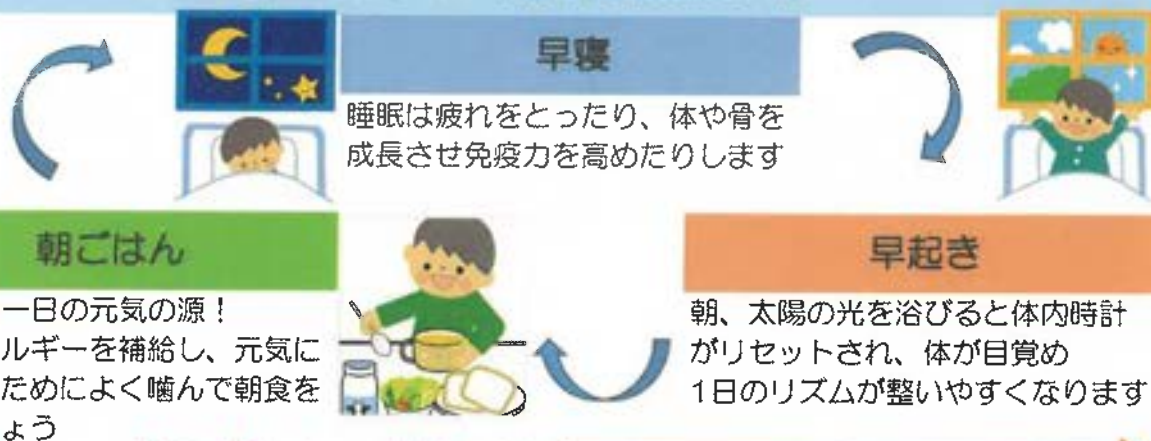
給食を展示しています

- ・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となっています。送迎の際に是非ご覧ください。

感謝の心を育みましょう

食べ物の命をいただくこと、食事を作ってくれた人、携わること全てに感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう

身に付けよう 早寝早起き朝ごはん



今月の行事食

25日 入園・進級お祝い献立

ごましおおにぎり
鶏のから揚げ
ブロッコリーのじゃこ和え
菜の花のすまし汁
ひとくちゼリー

他県の給食を食べてみよう

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7年度は…

『他県の給食を食べてみよう』
といたしました。

第1回目は愛媛県の「みかんごはん」です

愛媛県では、100%のみかんジュースでお米を炊き込み、鶏肉やエビ・たこなどが具材として入っている給食があるそうです
30日(水) 提供予定