

給食だより 4月

入園・進級おめでとうございます！新しいお友達や先生、クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？

保育園の給食では、子供たちの発達状況に合わせ、栄養面のバランスを考えた給食を提供しています。苦手な食べ物にも少しずつチャレンジできるような調理方法やメニューの工夫を行い、おいしく、楽しく給食を食べてもらえるように日々努力していきますので、今年度もよろしくお願いいたします



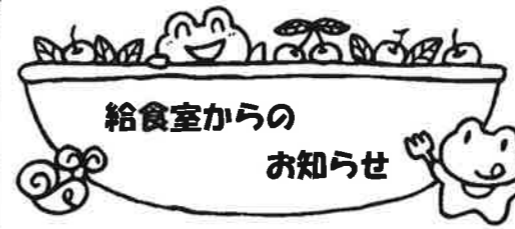
香里ヶ丘保育園の給食は…

- ・ごはんが中心の和風献立がメインです。だしはうま味のある自然の食品の昆布とかつお節を使用しています。
- ・週に一回麺の日があります。離乳食以外は、麺が主食となる為ごはんを摂取しなくてもいいように栄養価の調整をしています。幼児クラスの持参して頂いているご飯は不要となります。
- ・保育園での栄養目標に準じ、給食とおやつから摂取できるようにしています。(幼児クラスのごはんのエネルギーは除く)
- ・おやつはほとんどが手作りです。
- ・旬の野菜や果物はうま味が増し、栄養価も高くなる為、季節感のある献立を心がけています。



香里ヶ丘保育園の給与栄養目標量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
乳児クラス	480	15~24	11~16	225	3.4	1.8
幼児クラス	400	16~26	13~20	267	3.8	2.3



給食室からの お知らせ

4月は月曜日がカレーライスの曜日となっています。
幼児クラスは月曜日にスプーンを忘れずに持ってきてください！

春の食べ物

ポカポカあったかい春の季節においしい食べ物給食にも出てくる春野菜です！

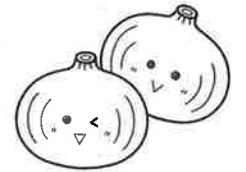
たけのこ

春の味覚の代名詞！竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。
吸い物や天ぷらなど和食に適しています。



新玉ねぎ

春に出回る新玉ねぎは、水分が多く柔らかいのが特徴です。辛みも少なく生で食べるのに適しています。



4月のおやつ	
ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・赤ちゃんせんべい	
ミニいも花子・動物ビスケット・野菜入りそふとせん	
ベビースティック・カリボテミニ・クリームラスク・星っこ	
ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ	
小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ	
リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット・カルシウムせんべい	
ミニ野菜スティック・はっぱなせんべい	

4月の補食 ※補食のメニューは変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	ふかし芋 (さつまいも)	とうもろこし (とうもろこし)	ふかしナンキン (ナンキン)	人参 おにぎり (米・人参・ 青のり・ごま)	お菓子

献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	⑧ ビーフシチュー	牛肉・牛乳 スキムミルク	じゃがいも・バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ビーフシチューの素 ケチャップ
16	大豆サラダ	大豆・ちくわ	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩
(月)	オレンジゼリー・チーズ	キャンディー・チーズ	砂糖	オレンジジュース・寒天	
3	鮭の塩焼き	鮭			塩
17	コーンソテー	ツナ	油	ほうれん草・キャベツ・人参 コーン・しめじ	醤油・塩
	小松菜のみそ汁	厚揚げ	みそ	えのき・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
(火)	カップケーキ	卵	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		
4	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵 鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・いんげん・えのき・青葱	醤油・削り節 出し昆布・削り節
18	若竹汁	豆腐		たけのこ・わかめ・人参	醤油・みりん
	18日: フルーツサンド	生クリーム	ロールパン・砂糖	みかん缶・パイン缶	チョコスプレー (ゆり・うめはなし)
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ブルーベリーソース
5	ナポリタンスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖 油	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・ウスターソース 塩
19	キャベツのみそ汁	うす揚げ・みそ		キャベツ・青葱・玉葱	出し昆布・削り節
(木)	揚げパン(きな粉)	きな粉	ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
6	肉じゃが	豚肉	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・削り節
20	にらのみそ汁	豆腐・みそ		えのき・白菜・にら・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	酢・醤油・糸かつお
(金)	果物			バナナ・いちご	
7	鯖のみそ煮	鯖・みそ	砂糖	生姜	みりん
21	添え南瓜			南瓜	塩
	のっぺい汁	鶏肉	里芋・こんにゃく 片栗粉	人参・ごぼう・大根・青葱	醤油・塩 出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
9	⑧ チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
23	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩
(月)	オレンジゼリー・チーズ	キャンディー・チーズ	砂糖	オレンジジュース・寒天	
10	ホキのチーズ焼き	ほき	とろけるチーズ	パセリ	塩
24	ナムル風煮浸し	うす揚げ	砂糖・ごま油	ほうれん草・人参・もやし・生姜	醤油・酢・塩
	三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節
(火)	カップケーキ	卵	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		
11	牛丼	牛肉	糸こんにゃく 砂糖	玉葱・青葱	醤油・みりん・削り節
25	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		白菜・チンゲン菜・えのき・切干大根	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ブルーベリーソース
12	醤油ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・ほうれん草・青葱・もやし・わかめ	醤油・がらスープ
26	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・キャベツ・人参	醤油
(木)	揚げパン(きな粉)	きな粉	ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
13	鶏肉の甘酢	鶏肉	油・砂糖 片栗粉	生姜・玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢 ケチャップ
27	中華風コーンスープ	卵	片栗粉	クリームコーン缶・白葱	がらスープ・塩
(金)	果物			バナナ・いちご	
14	大根と里芋の そぼろ煮	豚ミンチ	里芋・砂糖 片栗粉・油	大根・人参・いんげん	みりん・醤油 削り節
28	なめこのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		なめこ・青葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) スパゲティ(小麦) 中華麺(小麦) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) キャンディー・チーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 生クリーム(大豆・乳製品) ちりめんじゃこ(魚卵) チョコスプレー(大豆・乳製品) スキムミルク(乳製品) ビーフシチューの素(小麦・大豆・乳製品) とろけるチーズ(乳製品) ロールパン(小麦・大豆・乳製品) ベーコン(卵白)

《4月平均栄養価》 ※ () は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	473(480)	17.5(20.0)	15.5(14.0)	188(225)	3.1(3.4)	1.6(1.8)
幼児クラス	425(400)	18.9(21.0)	18.3(17.0)	219(267)	3.7(3.8)	2.0(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
 * 18日はお誕生日会の為、おやつにフルーツサンドをいただきます。
 * ゆり・うめ組さんにチョコスプレーの提供は致しません。



4月のこんだて 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 4月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	23	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(月)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	人参のペースト	人参	だし昆布	24	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	25	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(水)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	26	人参のペースト	人参	だし昆布
(木)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	27	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(金)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
7	おかゆ	米		14	おかゆ	米	
21	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	28	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃



中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 4月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	9	麩のとり煮	麩	だし昆布・削り節
16	野菜の旨煮	じゃがいも・ブロッコリー	〃	23	野菜の旨煮	じゃがいも・人参	〃
	野菜スープ	キャベツ・人参	〃		野菜スープ	玉葱・キャベツ	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
3	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	10	ほきの旨煮	ほき	だし昆布・削り節
17	野菜のとり煮	人参・南瓜	〃	24	野菜のとり煮	南瓜・玉葱	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
4	鶏ミンチのくず煮	鶏ミンチ・片栗粉	だし昆布・削り節	11	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節
18	野菜の旨煮	さつま芋・玉葱	〃	25	野菜の旨煮	人参・さつま芋	〃
	野菜スープ	人参・じゃがいも	〃		野菜スープ	チンゲン菜・白菜	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
5	鯛のとり煮	鯛	だし昆布・削り節	12	鮭のとり煮	鮭	だし昆布・削り節
19	野菜の含め煮	キャベツ・人参	〃	26	野菜の旨煮	キャベツ・じゃがいも	〃
	野菜スープ	玉葱・南瓜	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
6	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	13	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節
20	野菜のとり煮	じゃがいも・白菜	〃	27	野菜のとり煮	さつま芋・玉葱	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・さつま芋	〃		野菜スープ	人参・南瓜	〃
(金)	果物	バナナ・いちご		(金)	果物	バナナ・いちご	
7	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節	14	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
21	野菜の含め煮	南瓜・里芋	〃	28	野菜の含め煮	里芋・大根	〃
	野菜スープ	大根・人参	〃		野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	

4月のこんだて 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

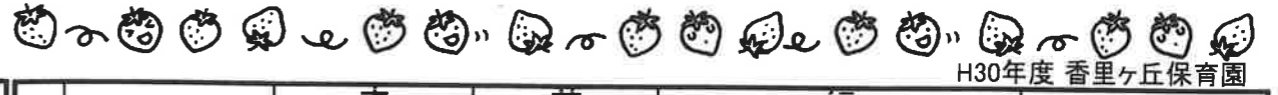
平成 30年 4月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	牛肉と野菜のケチャップ煮	牛肉・じゃがいも・人参・玉葱・ブロッコリー	バター・スキムミルク ケチャップ・塩・牛乳	9	鶏肉と野菜の旨煮	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁
16	大豆サラダ	大豆・人参・きゅうり・キャベツ	塩	23	マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・きゅうり	塩
(月)	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天	砂糖	(月)	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天	砂糖
3	鮭の塩焼き	鮭	塩	10	ホキのチーズ焼き	ほき・とろけるチーズ	塩
17	コーンソテー	ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ツナ	油・醤油・塩	24	煮浸し	ほうれん草・人参・もやし	だし汁・醤油・砂糖・塩
	小松菜のみそ汁	玉葱・小松菜	だし汁・みそ		玉葱のみそ汁	豆腐・人参・玉葱	だし汁・みそ
(火)	カップケーキ	卵・ミックス粉	砂糖・無塩バター・粉糖	(火)	カップケーキ	卵・ミックス粉	砂糖・無塩バター・粉糖
4	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・鶏ミンチ・卵・じゃがいも・玉葱 人参・青葱・いんげん	砂糖・油・醤油・だし汁	11	牛丼	牛肉・玉葱・青葱	砂糖・醤油・だし汁
18	わかめのすまし汁	豆腐・わかめ・人参	だし汁・醤油・塩	25	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・白菜・チンゲン菜	だし汁・みそ
(水)	18日:ロールパン・果物	ロールパン・みかん缶		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり			ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
5	ナポリタンスパゲティ	豚肉・スパゲティ・玉葱・人参・ピーマン トマトピューレ	油・砂糖 ケチャップ・塩	12	醤油ラーメン	豚肉・中華麺・人参・ほうれん草 青葱・もやし・わかめ	だし汁・醤油・塩
19	キャベツのみそ汁	キャベツ・玉葱・青葱	だし汁・みそ	26	小松菜のごま和え	小松菜・キャベツ・人参・すりごま	砂糖・醤油
(木)	ロールパン	ロールパン		(木)	ロールパン	ロールパン	
6	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	13	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉・玉葱・ピーマン・人参	砂糖・油・片栗粉 ケチャップ・塩・醤油
20	豆腐のみそ汁	豆腐・白菜・チンゲン菜	だし汁・みそ	27	コーンスープ	卵・コーンクリーム缶・白葱	片栗粉・だし汁・塩
	手作りふりかけ	小松菜・ちりめんじゃこ・すりごま	油・砂糖・醤油・糸かつお	(金)	果物	バナナ・いちご	
(金)	果物	バナナ・いちご			果物	バナナ・いちご	
7	鮭のみそ煮	鮭	砂糖・みそ	14	大根と里芋のそぼろ煮	豚ミンチ・大根・里芋・人参・いんげん	砂糖・片栗粉・油 だし汁・醤油
21	添え南瓜	南瓜	塩	28	ほうれん草のみそ汁	豆腐・青葱・ほうれん草	だし汁・みそ
	のっぺい汁	鶏肉・里芋・人参・大根・青葱	片栗粉・だし汁 醤油・塩	(土)	お菓子		
(土)	お菓子				お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)スキムミルク(乳製品)キャンディーチーズ(乳製品)とろけるチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)

* 18日のおやつは誕生日会のためおやつにロールパンと果物をいただきます。

完了期献立表



日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	ビーフシチュー	牛肉・牛乳 スキムミルク	じゃがいも・バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ハヤシの王子様 ケチャップ	9	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
16	大豆サラダ	大豆	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩	23	マカロニサラダ	マカロニ・マヨドレ	マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩
(月)	オレンジゼリー・チーズ	キャンディー・チーズ	砂糖	オレンジジュース・寒天		(月)	オレンジゼリー・チーズ	キャンディー・チーズ	砂糖	オレンジジュース・寒天	
3	鮭の塩焼き	鮭			塩	10	ホキのチーズ焼き	ほき	とろけるチーズ	パセリ	塩
17	コーンソテー	ツナ	油	ほうれん草・キャベツ・人参 コーン・しめじ	醤油・塩	24	ナムル風煮浸し	うす揚げ	砂糖・ごま油	ほうれん草・人参・もやし	醤油・酢・塩
	小松菜のみそ汁	厚揚げ	みそ	えのき・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節		三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節
(火)	カップケーキ	卵	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖			(火)	カップケーキ	卵	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		
4	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵 鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・いんげん・えのき・青葱	醤油・削り節 出し昆布・削り節 醤油・塩	11	牛丼	牛肉	砂糖	玉葱・青葱	醤油・削り節
18	わかめのすまし汁	豆腐		わかめ・人参		25	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		白菜・チンゲン菜・えのき・切干大根	出し昆布・削り節
	18日:フルーツサンド	生クリーム	ロールパン・砂糖	みかん缶・パイン缶							
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
5	ナポリタンスパゲティ	豚肉	スパゲティ・砂糖 油	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩	12	醤油ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・ほうれん草・青葱・もやし・わかめ	醤油・出し昆布・削り節
19	キャベツのみそ汁	うす揚げ・みそ		キャベツ・青葱・玉葱	出し昆布・削り節	26	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・キャベツ・人参	醤油
(木)	揚げパン(きな粉)	きな粉	ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油			(木)	揚げパン(きな粉)	きな粉	ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
6	肉じゃが	豚肉	じゃがいも・砂糖 油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・削り節	13	鶏肉の甘酢	鶏肉	油・砂糖 片栗粉	玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢 ケチャップ
20	にらのみそ汁	豆腐・みそ		えのき・白菜・にら・チンゲン菜	出し昆布・削り節	27	中華風コーンスープ	卵	片栗粉	クリームコーン缶・白葱	出し昆布・削り節・塩
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	酢・醤油・糸かつお						
(金)	果物			バナナ・いちご		(金)	果物			バナナ・いちご	
7	鯖のみそ煮	鯖・みそ	砂糖		みりん	14	大根と里芋の そぼろ煮	豚ミンチ	里芋・砂糖 片栗粉・油	大根・人参・いんげん	みりん・醤油 削り節
21	添え南瓜			南瓜	塩	28	なめこのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		なめこ・青葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
	のっぺい汁	鶏肉	里芋 片栗粉	人参・ごぼう・大根・青葱	醤油・塩 出し昆布・削り節						
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) バター(乳製品) スパゲティ(小麦) 中華麺(小麦) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) キャンディー・チーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 生クリーム(大豆・乳製品) ちりめんじゃこ(魚卵) スキムミルク(乳製品) とろけるチーズ(乳製品) ロールパン(小麦・大豆・乳製品)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 18日はお誕生日会の為、おやつにフルーツサンドをいただきます。