



# きゅうしょくだより

令和7年 4月 中央こども園

## 【給食について】

☆給食室では、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。  
 ☆栄養面は、全国児の身長・体重から栄養量を計算し、食事摂取基準を満たして献立を作成しています。  
 ☆給食は、食べ物の持ち味を活かした薄味です。旬の食材を取り入れた季節感のある給食や手作りおやつを多く提供できるよう心掛けています。安全を考慮し、トマト・果物以外はすべて加熱し生野菜は提供しません。  
 ☆給食には、好きなもの、苦手なもの、初めて食べるものなどいろいろな食材や料理があります。給食室一同、日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるよう、努めていきます。  
 一年間よろしくお願ひいたします。

日	献立名	材料名	おやつ
1 火	魚の照り焼き スパゲティーサラダ	鯖 ハム 人参 ブロccoliー コーン スパゲティー	桜クッキー ミルク
2 水	五目卵焼き こんにやく煮 人参サラダ	ツナ 豚ミンチ 卵 豆腐 ひじき ブロccoliー 人参 筍 干し椎茸 コーン 玉葱 胡瓜 板こんにやく ごま	おかし ミルク
3 木	和風ポトフ ちりめん佃煮 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 ウィンナー 卵 厚揚げ 青のり ブロccoliー ちりめん いんげん 人参 しめじ 玉葱 キャベツ じゃが芋 チーズ	スキムヨーグルト
4 金	パンパンジー 茶碗蒸し 青のりのふりかけ	色板 鶏肉 卵 味噌 枝豆 小松菜 人参 しめじ もやし 生姜 キャベツ 胡瓜 ごま 青のり	おかし カルピス
5 土	おにぎり チーズ	鮭 ツナ のり 人参 ごま かつお 筍 チーズ	おかし ミルク
7 月	具だくさんがんも 南京煮 のり佃煮 ブロccoliーとトマトのサラダ	えび 竹輪 豆腐 人参 南京 ブロccoliー トマト 牛蒡 椎茸 筍 生姜 のり	おかし ミルク
8 火	スペイン風オムレツ 大豆とちりめんのだんご煮	ちりめん ベーコン 卵 大豆 チーズ ブロccoliー トマト 人参 ピーマン 玉葱 しめじ じゃが芋 ごま	バナナケーキ ミルク
9 水	揚げ春雨のあんかけ 大根とひじきのマリネ	豚肉 ハム ひじき 人参 テンゲン菜 大根 コーン 筍 胡瓜 白菜 玉葱 豆苗 春雨	ふわふわドーナツ ミルク
10 木	豆腐のマヨネーズ焼き 青のりポテトビーンズ	ツナ 豆腐 大豆 青のり 人参 ブロccoliー 青葱 コーン 生姜 蓮根 じゃが芋	いちご蒸しパン ミルク
11 金	赤魚とほうれん草の煮付け 豆腐とえのきの味噌汁	赤魚 豆腐 油揚げ 青葱 ほうれん草 えのき 板こんにやく ごま	おかし ミルク
12 土	カレーうどん ゆで卵	色板 牛肉 卵 油揚げ 青葱 玉葱 うどん	おかし ミルク
14 月	野菜たっぷりけんちん汁 ちりめんとうわかめの酢物	ちりめん ツナ 色板 鶏肉 豆腐 わかめ 人参 青葱 胡瓜 チーズ 蓮根 玉葱 しめじ キャベツ 牛蒡 大根 白菜 里芋 板こんにやく	おかし ミルク
15 火	魚のパーベキュー風 ごまのふりかけ コールスローサラダ	ほき ブロccoliー キャベツ コーン りんご 青のり ごま	ちんすこう ミルク
◎16 水	中華丼 目玉焼き フライドポテト	なると 豚肉 人参 テンゲン菜 玉葱 卵 トマト しめじ もやし 白菜 筍 じゃが芋	あんこマフィン ミルク
17 木	ポークビーンズ えのきとわかめの中華和え	竹輪 豚肉 ハム 大豆 わかめ 人参 パセリ トマト 玉葱 筍 コーン しめじ えのき じゃが芋 ごま	スキムヨーグルト
18 金	鶏の唐揚げ ゆで卵 ポテトサラダ	鶏肉 ハム 卵 ブロccoliー 人参 トマト コーン 胡瓜 じゃが芋 ウィンナー	おかし カルピス
19 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ キャベツ いちごジャム マーガリン 食パン	おかし ミルク
21 月	麻婆豆腐 わかめとコーンのナムル	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 小松菜 青葱 筍 干し椎茸 玉葱 コーン もやし 胡瓜 ごま チーズ	おかし ミルク
22 火	野菜ゴロゴロカレー もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ 鶏肉 もずく テンゲン菜 ブロccoliー トマト 人参 南京 ピーマン 胡瓜 豆苗 玉葱 キャベツ コーン しめじ じゃが芋 ごま	ごまのパウンドケーキ ミルク
23 水	枝豆コロッケ 切干大根の塩昆布和え	カニカマ 竹輪 豚ミンチ 卵 チーズ 塩昆布 ブロccoliー 枝豆 人参 コーン 胡瓜 玉葱 切干大根 じゃが芋 ごま	おかし カルピス
24 木	チーズハンバーグ ☆洋風金平	豚ミンチ 卵 豆腐 チーズ ピーマン ブロccoliー 人参 牛蒡 玉葱 蓮根 コーン ごま	マシュマロおこし ミルク
◎25 金	筍と桜エビの春ご飯 大豆ナゲット ブロccoliーのおかか和え	花かつお 干しエビ 鶏ミンチ 豆腐 大豆 ブロccoliー テンゲン菜 トマト 人参 枝豆 コーン 筍 玉葱 キャベツ 生姜 ごま	シュガーパイ ミルク
26 土	お好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青葱 人参 キャベツ 板こんにやく ごま	おかし ミルク
28 月	クリームシチュー ☆エビとアスパラの春サラダ	えび ウィンナー 卵 人参 アスパラ 南京 キャベツ 白菜 胡瓜 しめじ コーン 玉葱 じゃが芋 ほうれん草	野菜マドレーヌ ミルク
30 水	鯖の塩焼き スープ ほうれん草の磯辺和え	鯖 のり ほうれん草 人参 えのき 玉葱 卵	おかし ミルク



新しい環境になり、みんなで食べる給食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれません。玄関前に『今日の給食』を提示していますので、お子様と食べたもののお話をさせていただくと嬉しいです。

## ☆ごはんの量を確認しましょう☆

☆てんし・ひかり・ほし組  
 約60g～80g  
 (子ども用のお茶碗かるく1杯)  
 ・1日の栄養量の50%程度を園でとることになります。  
 ・主食(ごはん)副食(おかず)、午前、午後のおやつを園で準備します。

☆おひさま・にじ・そら組  
 約100g  
 (子ども用のお茶碗1杯)  
 ・副食、午後のおやつを園で準備します。  
 ・個人差がありますので家庭での食事をみながら加減をしてみてください。  
 ・佃煮、ふりかけが献立のメニューの時は、白ごはんをお願いします。



4月10日のメニュー  
 【青のりポテトビーンズ  
 (5人分)】

- ～ 材料 ～
- ・じゃが芋 250g
  - ・青のり 小さじ1
  - ・大豆水煮 100g
  - ・塩 小さじ1/4
  - ・片栗粉 小さじ2
  - ・揚げ油 適量

- ① じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。
- ② 大豆に薄く片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油でじゃが芋を素揚げする(5分目安)。
- ④ 大豆を揚げる(2分目安)。
- ⑤ じゃが芋と大豆を合わせ、青のり、塩をまぶし、味を整える。



◎は完全給食 ☆は新メニューです。

22日(火)野菜ゴロゴロカレーの日、ふりかけや佃煮の日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。