

令和5年度 4月の給食だよ

学校法人村田学園 けやきの森認定こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。職員一同、子ども達を喜んで迎えています。給食室では旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



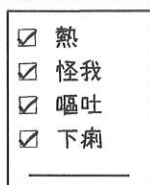
給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素（量）を補給するだけでなく、毎日の生活の中で先生やお友だちと一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、「食」を楽しむことをねらいとしています。

★安全な給食

園では、子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室の衛生管理



調理時の加熱の徹底



★園と家庭との連携の大切さ

園では、毎月使用する食材を記載した献立表を保護者向けに配信しています。献立表の内容を家庭の食事に活かしていただくとともに、家庭の食事と給食内容を共有しながら、子どもの健康を守っていききたいと考えています。

※ 近年、**食物アレルギーが増えています**。集団で保育している園で新規の発症が起こることがないように、**食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認してください。**

食育とは、様々な体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育む事です。

1年間の食育目標

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

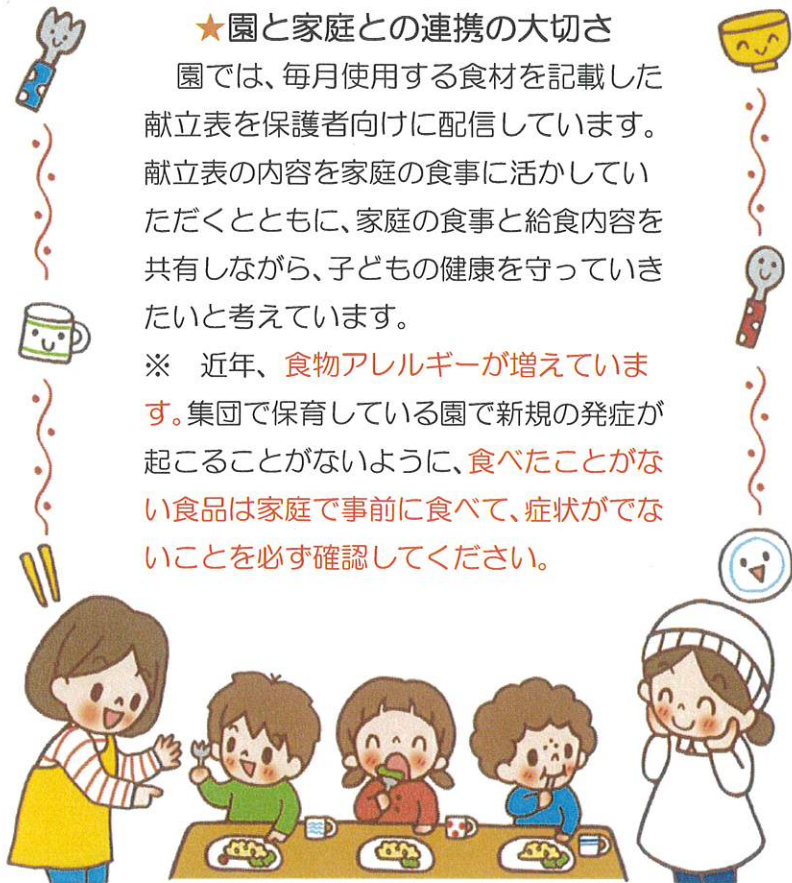
2歳児…基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

3歳児…楽しく味わって食べる
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

4歳児…好き嫌いをせずに食べる
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

5歳児…食事の大切さやマナーがわかる
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを心がけましょう。

給食室の前にその日の献立内容や食材の三色群を掲示しています。ぜひ、ご覧ください♪



献立表

2023年04月

小金井けやきの森認定こども園(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ハヤシライス 野菜のコロコロスープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、○焼 ふ、○バター、○グラ ニュー糖、油	○牛乳、豚肉◎牛乳	たまねぎ、グレープフ ルーツ、にんじん、マツ シュルーム、セロリ	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ◎お麩ラスク
03 月	麦御飯 切干しだいごのみそ汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物	米、押麦、○砂糖、砂 糖、片栗粉、○米粉、○ 油、油	○牛乳、鶏もも肉◎豆 乳、○凍り豆腐、ちくわ、 米みそ○きな粉、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、もやし、にんじん、切 り干しだいごん、カットわ かめ、しょうが	◎牛乳 ◎かぶきあげせんべい ○牛乳 ○凍り豆腐のきな粉 トースト
04 火	ふりかけごはん のっぺい汁 さわらの五目とろみ煮 ゆでスナッペンとう オレンジ	米、○ホットケーキ粉、 さといも、○メープルシ ロップ、片栗粉、砂糖、 ○バター、油	○牛乳、さわら、鶏もも 肉、○卵、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、スナッペンとう、コー ン缶、ごぼう、板こんにゃ く、ピーマン、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ◎ホットケーキ
05 水	ロールパン ひよこまめのスープ煮 ナゲット ブロッコリーとベーコンの ソテー	○米、ロールパン、片栗 粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、鶏む ね肉、ひよこまめ、ベー コン、鶏もも肉、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、コーン缶、えのき たけ、○うめ干し、○しそ、○ご ま、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ◎梅じそ御飯
06 木	御飯 なめこのみそ汁 豚肉とれんこんの炒め物 もやしと小松菜の納豆あえ	米、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、挽きわり 納豆、米みそ、◎牛乳	○にんじん、れんこん、○オレ ンジ濃縮果汁、もやし、たま ねぎ、なめこ、ねぎ、こまつな、○ レモン果汁、○粉かんでん、 カットわかめ、にんにく	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ◎キャロットゼリー
07 金	三色そばろ井 麩とえのきのすまし汁 じゃが芋の千切り炒め バナナ	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、油、砂糖、 ○油、焼ふ、ごま油、◎ さつまいも	○牛乳、鶏ひき肉、○ チーズ、○卵、凍り豆 腐、○豆乳、ちくわ、◎ 牛乳	バナナ、にんじん、ほうれ んそう、たまねぎ、○干し ぶどう、えのきたけ、ピー マン、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ◎レーズンチーズ蒸し パン
08 土	ツナのトマトスパゲティ ささみと白菜のスープ りんご	スパゲティ、○米、○さ つまいも、油、片栗粉、 砂糖	○牛乳、ツナ水煮缶、鶏 ささ身、◎牛乳	はくさい、カットトマト缶 詰、りんご、たまねぎ、こ まつな、にんじん、○ごま	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ◎さつまいもご飯
10 月	御飯 押し麦のスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、○小麦粉、○バ ター、○砂糖、押麦、は るさめ、砂糖、片栗粉、 ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、きゅうり、え のきたけ、○ごま、しょう が	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ◎クッキー
11 火	とん汁うどん ちくわ磯辺揚げ ゆでそら豆 オレンジ	ゆでうどん、○七分つき 米、さといも、油、小麦 粉、○油、ごま油、○砂 糖	○牛乳、ちくわ、豚肉、 米みそ、○ツナ油漬缶、 ◎牛乳	オレンジ、そらまめ、だいご ん、○もやし、にんじん、ね ぎ、○こまつな、ごぼう、○ 焼きのり、あおのり、◎バナ ナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ◎おさかなごはん
12 水	御飯 若竹汁 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋のりんご煮	米、さつまいも、○白玉 粉、○上新粉、砂糖、 油、○砂糖	○牛乳、さけ、米みそ、 ◎牛乳	りんご、キャベツ、○バナナ、○ 黄桃缶、○みかん缶、にんじ ん、たけのこ、しめじ、○さくら ん缶、たまねぎ、カットわか め、レモン果汁	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ◎フルーツ白玉
13 木	グリーンピース御飯 マカロニスープ 豚肉とたまねぎのソテー 小松菜とコーンの和え物 デコボン	米、○食パン、○マヨ ネーズ、マカロニ・スパ ゲティ、油、片栗粉、砂 糖	○牛乳、豚肉○しらす干 し、◎チーズ	デコボン、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、グリーンピー ス、にんじん、もやし、コー ン缶、○あおのり	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ◎じゃこトースト
14 金	麦御飯 かぼちゃのみそ汁 鶏ひき肉の信田煮 きんぴらごぼう	米、○砂糖、押麦、砂 糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○卵、鶏ひき 肉、油揚げ、米みそ、◎ 牛乳	かぼちゃ、にんじん、ご ぼう、ねぎ、いんげん、ご ま、しょうが	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ◎プリン
★旬の食材★ アスパラガス、春キャベツ、新ごぼう そら豆、たけのこ、いちご、デコボン 春野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が 豊富で疲労回復効果があります♥		平均栄養価 (幼児/乳児)	エネルギー	539/467kcal	
			たんぱく質	21.4/18.9g	
			脂質	17.3/16.3g	

献 立 表

2023年04月

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	豚肉の甘みそ丼 わかめスープ バナナ	米、○小麦粉、○黒砂糖、油、○油、片栗粉	○牛乳、豚肉、○豆乳、米みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
17 月	御飯 チンゲン菜のみそ汁 カレイの煮つけ 野菜炒め 桃ヨーグルト	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、○グラニュー糖、はちみつ、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、○豆乳、○おから、米みそ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、黄桃缶、ピーマン、にんじん、えのきたけ、しいたけ、いんげん、しょうが	◎牛乳 ◎ひとくちサラダせんべい ○牛乳 ○おからドーナツ
18 火	タコライス 玉ねぎとセロリのスープ ジャーマンポテト バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○魚肉ソーセージ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、トマト、レタス、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○こまつな、セロリ	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○ケーキサレ
19 水	麦御飯 白菜とえのきのすまし汁 豆腐の五目焼き ゆで野菜(いんげんと人参)	米、○ビーフン、さつまいも、押麦、片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉、油揚げ、◎牛乳	にんじん、はくさい、いんげん、○もやし、○にんじん、○にら、○たまねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが	◎牛乳 ◎かぶきあげせんべい ○牛乳 ○焼きビーフン
20 木	食パン サーモン豆乳シチュー 鶏かつ イタリアンサラダ	食パン、じゃがいも、○米、パン粉、油、小麦粉、米粉、砂糖、○油	○牛乳、豆乳、鶏むね肉、さけ、チーズ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○コーン缶、黄ピーマン、いんげん	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○焼きもろこしおにぎり
21 金	御飯 なすのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃサラダ りんご	米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、ハム、米みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、○ぶどう濃縮果汁、はくさい、なす、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、干しぶどう、○粉かんでん、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ◎2色かんでん
22 土	焼きそば チキンスープ オレンジ	焼きそばめん、○米、油、○ごま油	○牛乳、豚肉、○豚ひき肉、鶏ひき肉、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、あおのり	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○ひじきチャーハン
24 月	御飯 コンソメスープ 鶏肉と小松菜のクリーム煮 マカロニサラダ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○バター、小麦粉、油、○はちみつ	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、◎牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○干しぶどう	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ◎スコーン
25 火	麦御飯 にら玉スープ 八宝菜 いんげんと鶏ささ身のあえものでこぼん	米、押麦、○マヨネーズ、○ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉○挽きわり納豆、卵、鶏ささ身、◎牛乳	はくさい、ぼんかん、にんじん、いんげん、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、○焼きのり、黒きくらげ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○納豆ピザ
26 水	ちゃんぽんラーメン もち米蒸しだんご ブロッコリーと人参のおかか和え バナナ	生中華めん、○米、もち米、片栗粉、○砂糖、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、豚肉、○油揚げ、さつま揚げ、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	バナナ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、○ごま、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ◎きつねおにぎり
27 木	御飯 きのこのスープ 豆腐の豚肉巻き 切干大根のサラダ	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、○卵、ちくわ、チーズ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、あさつき、切り干しだいこん、○たまねぎ	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ◎ツナパン
28 金	おこわ もやしのみそ汁 かじきの竜田揚げ アスパラサラダ フルーツカクテル ひとくちハンバーグ 大学芋	○ロールパン、米、もち米、片栗粉、油、砂糖、さつまいも	○牛乳、かじき、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏むね肉、○ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、みかん缶、グリーンアスパラガス、たまねぎ、黄桃缶、○ブルーベリー、バナナ、○いちご、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、黄ピーマン、うめ干し、干しいたけ、しょうが、にんにく、レモン果汁、もやし、わかめ	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ◎クリームサンド

つき組
そら組
選べる
メニュー