

令和3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

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。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ので、どうぞよろしくお願い致します。



みんなと食べるから
おいしい♪

お腹が空いてるから
美味しい!

大量に作るから
美味しい!

給食が始まります

園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。調理室の前にその日の献立内容や食材の3郡表を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫してまいります。

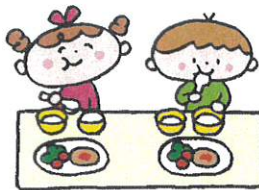
出汁をベースにした
美味しさ☆

食育

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



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。

菜の花とツナの胡麻和え

材料(4人分)

なばな	60g
ほうれん草	60g
人参	40g
ツナ缶	20g
すりごま	8g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

①なばなとほうれん草はサッと塩ひとつまみを入れたお湯でゆでる。

②1を2~3cmに切る、

③ツナ缶は水分(又は油分)をきり、ペーパータオルに包んでおく。

④砂糖と醤油を混ぜ合わせ2と3と和える。

⑤すりごまを加えよく混ぜて出来上がり。

☆なばなは苦みがあるのでほうれん草を加えたりマヨネーズで味付けたりすることで食べやすくなります♪



献立表

2021年04月

小金井けやきの森認定こども園

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 木	ちゃんぽんラーメン 豚肉のもち米蒸し じゃが芋炒め	生中華めん、○米、 じゃがいも、もち米、 片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、豚 肉(もも)、調製豆乳、お から、ツナ油漬缶、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、○こまつな、もやし、ピー マン、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○菜飯おにぎり
02 金	麦御飯、納豆汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 春キャベツのおかか和え バナナ	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、押麦、 はるさめ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、納 豆、ちくわ、○卵、み そ、かつお節、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、ねぎ、黄ピーマ ン、カットわかめ	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○マドレーヌ
03 土	てりやき野菜丼 じゃが芋とごぼうのみそ汁 でこぼん	米、じゃがいも、○小 麦粉、○油、○砂 糖、油、砂糖、片栗 粉	○牛乳、鶏もも肉、み そ、◎牛乳	ぼんかん、もやし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、○かぼ ちゃ、ごぼう、さやえんどう	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○かぼちゃ蒸しパン
05 月	たけのこ御飯 ほうれん草のみそ汁 鶏ささみの にんじんドレッシング 野菜豆	米、○小麦粉、○無 塩バター、○粉糖、 油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、蒸 し大豆、みそ、油揚 げ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、ほうれん そう、たまねぎ、たけのこ、ご ぼう、ねぎ、しいたけ、○ご ま、刻みこんぶ	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○セサミクッキー
06 火	ロールパン クリームシチュー 鶏肉のマーメレード焼き 蒸しかぼちゃ アスパラガスと人参のソテー	ロールパン、じゃがい も、○米、油、片栗 粉、砂糖、○砂糖、 ○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ウイ ンナーソーセージ、○ 鶏ひき肉、◎牛乳、ハ ム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、グリーンアスパラガス、○ にんじん、いんげん、マーマ レード、○いんげん、○ひじ き	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○ひじきごはん
07 水	御飯 玉ねぎとトマトのみそ汁 豆腐ハンバーグ 菜の花とツナのごま和え バナナ	米、○ホットケーキ 粉、パン粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、みそ、○卵、 卵、ツナ油漬缶、◎牛 乳	バナナ、たまねぎ、ほうれん そう、なばな、トマト、にんじ ん、すりごま	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○ホットケーキ
08 木	ビビンバ にら玉スープ 里芋のサラダ 甘夏	米、さといも、○ぎょう ざの皮、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、卵、○とろける チーズ、○魚肉ソー セージ、◎牛乳	なつみかん、もやし、ほうれ んそう、にんじん、だいこん、 コーン缶、きゅうり、にら、○ たまねぎ、ごま、ねぎ、しょう が、にんにく	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○簡単ピザ
09 金	御飯 かぶのスープ さわらのカレー揚げ ゆでブロッコリー きゅうりの酢の物	米、○焼きそばめ ん、小麦粉、油、砂 糖、○ごま油	○牛乳、さわら、○豚 肉(もも)、卵、◎牛乳	にんじん、きゅうり、ブロッ コリー、かぶ、○キャベツ、か ぶ・葉、赤ピーマン、黄ピー マン、○ピーマン、○にんじ ん、○たまねぎ、カットわか め、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ○焼きそば
12 月	麦御飯 五目みそ汁 凍り豆腐と鶏肉の煮物 大根サラダ	米、○小麦粉、○砂 糖、押麦、マヨネー ズ、砂糖、○油、片 栗粉	○牛乳、鶏もも肉、凍り 豆腐、○豆乳、○卵、 みそ、○チーズ、ツナ 油漬缶、油揚げ、◎牛 乳	だいこん、かぼちゃ、にんじ ん、たまねぎ、○コーン缶、 きゅうり、こまつな、ごぼう、ね ぎ、黒きくらげ、干しいたけ	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○コーンチーズ蒸しパン
13 火	御飯、若竹汁 さけのちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 バナナ	米、じゃがいも、○砂 糖、○押麦、砂糖、 油	○牛乳、さけ、○いん げんまめ(乾)、○あず き(乾)、みそ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、 たけのこ、しめじ、たまねぎ、 生わかめ、○粉かんでん、あ おのり	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○いんげんと小豆の 沖縄ぜんざい風
14 水	ハヤシライス 玉ねぎとセロリのスープ キャベツのコーン煮 りんご	米、○ホットケーキ 粉、○バター、○は ちみつ、油、◎さつま いも	○牛乳、豚肉(もも)、○ 脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、マッシュル ーム、○干しぶどう、セロリ、りん ご	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ○スコーン
15 木	とん汁うどん しらすのかき揚げ かぶときゅうりのゆかり和え チーズ 夏みかん	ゆでうどん、○米、さ といも、小麦粉、油、 ○油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、みそ、○豚ひ き肉、しらす干し、卵、 ◎牛乳	なつみかん、かぶ、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、きゅ うり、○たまねぎ、○にんじ ん、ねぎ、ごぼう、グリーンア スパラガス、○ピーマン、○ あおのり	◎牛乳 ◎ほたばたやき ○牛乳 ○チャーハン

*材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表

2021年04月

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	
16金	グリーンピース御飯 厚揚げのみそ汁 鶏肉のポテト焼き・トマト れんこんの炒め煮	◎食パン、米、マッシュポテト、◎砂糖、◎バター、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、豚ひき肉、◎きな粉、◎調製豆乳	トマト、れんこん、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、グリーンピース、ピーマン	◎豆乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○きな粉ラスク
17土	ミートスパゲティー きのこのスープ オレンジ	スパゲティ、◎砂糖、油、米粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎豆乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、◎もも缶(黄桃)、にんじん、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、○粉かてん	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○豆乳ももゼリー
19月	ロールパン、ポトフ ポークチャップ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	ロールパン、◎米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、◎さけ(塩)、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、だいこん、◎ごま、◎焼きのり	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ○鮭おにぎり
20火	ひじきとツナの混ぜごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏肉の照り焼き スナックえんどう添え 切干し大根の旨煮	米、◎ホットケーキ粉、◎油、砂糖、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、◎牛乳	こまつな、にんじん、スナックえんどう、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、◎黒ごま、ひじき	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○セサミドーナツ
21水	御飯、中華スープ 魚と野菜の甘酢煮 もやしとわかめのナムル オレンジ	米、じゃがいも、◎砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、かれい、◎卵、◎牛乳	オレンジ、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、黒さくらげ、ごま、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○プリン
22木	御飯、かぶのみそ汁 鶏ひき肉の信田煮 はるさめ炒め	◎じゃがいも、米、はるさめ、◎米粉、砂糖、◎油、ごま油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、みそ、◎牛乳	かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、かぶ・葉、いんげん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、あおのり	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○芋もち ○食べる煮干し(乳児:せんべい)
23金	チューリップカレーピラフ チキンスープ 豆腐のグラタン ブロッコリーと ベーコンのソテー いちご	米、◎小麦粉、◎グラニュー糖、小麦粉、バター、◎バター、パン粉、油	◎牛乳、木綿豆腐、牛乳、◎卵、ベーコン、鶏ひき肉、◎ホイップクリーム、とろけるチーズ、◎調製豆乳	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、しめじ、コーン缶、えのきたけ、赤ピーマン、グリーンアスパラガス、さやえんどう	◎豆乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○誕生日会ケーキ
26月	御飯 豆腐となめこのみそ汁 カレーの煮つけ 茹でいんげん・人参 ひじきと枝豆のサラダ いちごヨーグルト	米、◎さつまいも、◎小麦粉、砂糖、◎砂糖、◎油、◎はちみつ、ごま油	◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、木綿豆腐、みそ、◎おから、◎牛乳	にんじん、いんげん、なめこ、コーン缶、えだまめ、いちごジャム、ねぎ、ひじき、しょうが	◎牛乳 ◎はたぼたやき ○牛乳 ○いものソフトクッキー
27火	ツナのトマトスパゲティー 野菜の豆乳スープ いんげんとささ身の マヨネーズ和え バナナ	スパゲティ、◎米、マヨネーズ、油、◎砂糖	◎牛乳、豆乳、鶏ささ身、◎チーズ、ツナ油漬缶、◎油揚げ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、いんげん、にんじん、かぼちゃ、◎にんじん、こまつな、◎ごぼう、しめじ、ごま、◎焼きのり	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○油揚げと根菜の混ぜご飯 ○チーズ
28水	麦御飯 納豆のおとし揚げ 切干し大根と里芋のみそ汁 野菜のトマト煮	米、◎ロールパン、さといも、じゃがいも、油、押麦、小麦粉、◎油	◎牛乳、納豆、鶏ひき肉、◎フランクフルト、みそ、油揚げ、◎牛乳	トマト缶詰、◎キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、なす、赤ピーマン、切り干しだいこん、にんにく	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○ホットドッグ
30金	御飯 南瓜とたまねぎのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め ちくわ磯辺揚げ 甘夏	米、◎ホットケーキ粉、油、小麦粉、片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ、◎卵、◎脱脂粉乳、◎加糖練乳、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、かぼちゃ、◎りんご、にんじん、ピーマン、あおのり	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○りんごケーキ

旬の食材

アスパラガス・春キャベツ・グリーンピース・ごぼう・小松菜・セロリ・さやいんげん・スナックエンドウ・たけのこ・新玉ねぎ
 たららの芽・うど・チンゲン菜・にら・いちご・はっさく・びわ・しらす・カツオ・カレイ・さわら・たい
 旬の美味しい食べ物を食べて春を感じましょう♪