

2020/4月



# 給食メニュー

認定こども園どんぐり

日	曜	献立	3時おやつ
01	水	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、じゃがいもとのりの中華スープ	牛乳、簡単チーズケーキ
02	木	パン、ポテトオムレツ、きゅうりとささみのごまヨササラダ、スープパスタ	牛乳、みそ焼きおにぎり
03	金	大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、青菜のすまし汁	牛乳、カスタードクリームパン
04	土	ケチャップスパゲティ、ブロッコリーの三色サラダ、キャベツと卵のスープ	牛乳、豆腐団子
05	日		
06	月	ごはん、さばのみそ煮、ひじきとほうれん草のサラダ、けんちん汁	牛乳、バナナのパンケーキ
07	火	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、かぼちゃのごまヨネーズ、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳、豆乳かんてん
08	水	ごはん、擬製豆腐、ごぼうとコーンのサラダ、切り干しとたまねぎのみそ汁	牛乳、薄皮もち
09	木	パン、ハンバーグ、にんじんグラッセ・ブロッコリー、さつまいもの豆乳スープ	牛乳、おかかチーズおにぎり
10	金	じゃこごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、いんげんのごまあえ、野菜たっぷりみそ汁	牛乳、お好み焼き
11	土	てりやき野菜丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐としめじのみそ汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉
12	日		
13	月	ごはん、鮭フライ、ポテトサラダ、五目かき玉汁	牛乳、野菜蒸しパン
14	火	ごはん、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、きゅうりといり卵のサラダ、もやしとわかめのみそ汁	豆乳ココア、ヨーグルトゼリー
15	水	チキンカレー、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	牛乳、黒糖まんじゅう
16	木	ジャムパン、白身魚のポテトクリーム焼き、ほうれん草としめじのソテー、キャベツと大豆のスープ	牛乳、じゃこごまおにぎり
17	金	ごはん、チキン南蛮、小松菜とコーンのごま和え、豆腐となめこのみそ汁	牛乳、蒸し芋
18	土	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、かぼちゃの甘煮、チンゲン菜と切り干しのみそ汁	牛乳、マドレーヌ
19	日		
20	月	ごはん、白身魚の西京焼き、筑前煮、そうめん汁	牛乳、おからドーナツ
21	火	ごはん、肉じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ、豆腐とあげのみそ汁	牛乳、豆乳小倉ゼリー
22	水	けんちんうどん、フルーツヨーグルト	豆乳ココア、チーズ蒸しパン
23	木	パン、チキンナゲット、パスタサラダ、野菜スープ	牛乳、おやつ雑炊
24	金	ごはん、シュウマイ、チンゲン菜の中華和え、しいたけと豆腐のとろみスープ	牛乳、クラッカージャムサンド
25	土	親子丼、切干し大根のサラダ、キャベツとあげのみそ汁	牛乳、韓国風おやき
26	日		
27	月	ごはん、魚のごま照り焼き、ひじきと野菜煮、豆腐と卵のみそ汁	牛乳、生どら焼き
28	火	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、ほうれん草のサラダ、白菜といものみそ汁	牛乳、豆乳ババロア
29	水	<昭和の日>	
30	木	パン、ポークビーンズ、ゆで野菜サラダ、わかめとコーンのスープ	牛乳、鮭・チーズおにぎり

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

## 子どもたちの健康を考える「給食」

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。食は、体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながるものです。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、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う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(殺菌)

### ★必要な栄養を補給する給食

子どもにとって、必要なエネルギー量と栄養素(量)については、たくさんの研究結果を基に、国が日本人の食事摂取基準を決めています。園では、子どもたちの今までの食経験や家庭での食事の内容を考慮して、子どもたちに適切な栄養が補給できるように、計画的にひと月の献立を作成しています。特に、健康問題となっている「食塩」「砂糖」「脂」をとり過ぎることなく、不足しがちな栄養素を補うことを心がけています。



成長に必要なたんぱく質をしっかりと・ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりと

### ★家庭へのお願い★

給食をおいしく食べるために、必ず朝食を食べてから登園してください。朝食を欠食すると、午前中に元よく活動することができません。また、空腹状態が続くと食欲が低下し、給食をおいしく食べるすることができません。しっかりと朝食を食べて、元気に登園してきてください

### ★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の「おいしさ」はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、「おいしい」と感じる事ができる正しい味覚が育つように支援しています。

