



令和6年4月

認定こども園  
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(月)	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の竜田揚げ 切干し大根のサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 みかん缶 牛乳 バターラスク	牛乳 お菓子 ごはん 鮭のとりとろあん 切干し大根とにんじん煮 豆腐とほうれん草のみそ汁 みかん缶 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚のとりとろ 大根とにんじん煮 豆腐とほうれん草のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のとりとろ にんじんペースト すりりんご
2(火)	豆乳ココア お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろあん 白菜のりあえ いもとねぎのみそ汁 牛乳 豆乳ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 白菜としらす煮 いもとねぎのみそ汁 ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜のとりとろ いものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し さつまいもペースト
3(水)	牛乳 お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 きゅうりとえのきの酢のもの 春雨と肉団子のスープ パイン缶 牛乳 かぼちゃパン	ミルク お菓子 ごはん ひじきの卵焼き きゅうりとえのきのあえもの 春雨と鶏ひき団子のスープ りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃときゅうりのとりとろ 白菜スープ りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
4(木)	牛乳 お菓子 鮭わかめおにぎり 凍り豆腐のから揚げ キャベツとほうれん草の磯あえ 豚汁 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク お菓子 鮭わかめおにぎり 凍り豆腐と野菜煮 キャベツとほうれん草の磯あえ じゃがいものみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク しらすがゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとほうれん草 じゃがいものだし汁	ミルク しらすがゆ キャベツのとりとろ じゃがいもペースト
5(金)	牛乳 お菓子 ごはん 納豆ボール きゅうりといり卵のサラダ 大根とわかめのみそ汁 パナナ 牛乳 キャロットゼリー	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき納豆ボール きゅうりといり卵のサラダ 大根とわかめのみそ汁 パナナ ミルク にんじんヨーグルト	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 大根とだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとりとろ ほうれん草ペースト すりりんご
6(土)	豆乳ココア お菓子 カレ-風味のトマトライス ブロッコリーのマヨネ-ズあえ 豆腐とねぎのス-プ オレンジ 牛乳 マカロニきな粉	ミルク お菓子 トマトシチューライス ブロッコリーのあえもの 豆腐とねぎのス-プ オレンジ ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のトマト煮 ブロッコリーのとりとろ りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとりとろ すりりんご
7(日)				
8(月)	牛乳 お菓子 さばのそぼろ ごはん 小松菜のごまあえ 野菜たっぷりみそ汁 キウイフルーツ	ミルク お菓子 さばのそぼろ ごはん 小松菜のごまあえ 野菜たっぷりみそ汁 パナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭のだし煮 かぼちゃとブロッコリー煮 なののだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 ブロッコリーペースト すりりんご
9(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉のすき焼き風煮 にんじんしりしり 切干大根のみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 にんじんしりしり 切干大根のみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんとたまねぎ煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 白菜ペースト
10(水)	豆乳ココア お菓子 キッズピンバ しいたけと豆腐のとりとろみスープ フルーツミックス 牛乳 蒸し芋	ミルク お菓子 キッズピンバ しいたけと豆腐のとりとろみスープ フルーツミックス ミルク 蒸し芋	ミルク にんじんがゆ ほうれん草とさつまいも煮 豆腐のスープ パナナ	ミルク にんじんがゆ さつまいもペースト 豆腐のとりとろ
11(木)	豆乳ココア お菓子 ジャムサンド チキンと大豆のトマト煮 コールスローサラダ パナナ 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク お菓子 ジャムサンド 鶏ささみと大豆のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ パナナ ミルク 鮭青菜おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツペースト すりりんご
12(金)	牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみの中華サラダ いもとチンゲン菜のみそ汁 豆乳ココア プリン	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐の卵とじ きゅうりとささみのあえもの いもとチンゲン菜のみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりといものとりとろ チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもペースト
13(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き パスタサラダ こまつな汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとたまねぎのみそ煮 パスタと野菜のあえもの こまつな汁 ミルク パナナハードケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとたまねぎ煮 キャベツとにんじん煮 こまつなのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとたまねぎ煮 こまつなペースト
14(日)				
15(月)	牛乳 お菓子 五目ごはん 魚の磯辺焼き 大根とちくわのごま酢あえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 混ぜごはん 魚の磯辺焼き 大根のあえものあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク にんじんがゆ 白身魚と野菜煮 大根ときゅうり煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁	ミルク にんじんがゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもペースト
16(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉のブルコギ ビーフン炒め 豆腐とたまごのスープ 牛乳 豆乳かんてん	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 ビーフン炒め 豆腐とたまごのスープ ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 ビーフン炒め 豆腐とチンゲン菜のスープ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 たまねぎペースト

日付	完了期	後期	中期	初期
17(水)	牛乳 お菓子 チキンカレー ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト 豆乳ココア にんじんケーキ	ミルク お菓子 ミルクシチュー ライス ブロッコリーのあえもの フルーツヨーグルト ミルク にんじんケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ブロッコリーのとろとろ パナナ ヨーグルト	ミルク 五分がゆ じゃがいも のミルク煮 ブロッコリーペース ト
18(木)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐の 五目焼き きんぴらごぼう 大 根とたまねぎのみそ汁 キウイ 牛乳 フレンチトースト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と 野菜煮 にんじん炒め 大根の みそ汁 りんご ミルク フレンチトースト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとたまねぎ煮 大根の だし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し さつまいもペースト すりりんご
19(金)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と 揚げじゃが芋の煮もの はるさ めサラダ チンゲン菜ともやし のみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 ごはん 大豆と じゃがいも煮 はるさめのあえ もの チンゲン菜ともやしのみ みそ汁 ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃが いも煮 きゅうりとにんじん煮 チンゲン菜のみそ汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃ がいも煮 チンゲン菜ペースト
20(土)	豆乳ココア お菓子 豚肉のあ んかけ丼 大根とツナのサラダ 豆腐と青菜のみそ汁 パナナ 牛乳 じゃがいもお焼き	ミルク お菓子 鶏ひき肉のあ んかけ丼 大根とツナのあえ 豆腐と青菜のみそ汁 パナナ ミルク じゃがいもお焼き	ミルク 全がゆ 鶏ひきと白菜 煮 大根とにんじん煮 豆腐と 小松菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ 白菜ペースト すりりんご
21(日)				
22(月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚の香 り焼き かぼちゃのごまヨ ネーズ 五目みそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 ごはん 鮭のあ んかけ かぼちゃのあえもの なすとたまねぎのみそ汁 ミルク 豆乳パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のとろ とろ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 たまねぎのみそ汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のと ろとろ煮 かぼちゃペースト
23(火)	牛乳 お菓子 ごはん カレー 肉じゃが チンゲン菜の中華あ え 豆腐と大根のみそ汁 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん じゃがい もと鶏ひき煮 チンゲン菜とも やし煮 豆腐と大根のみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃがいもと鶏 ひき煮 チンゲン菜とにんじん 煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ にんじんペースト
24(水)	豆乳ココア お菓子 ミルクちゃ んぼん フルーツのゼリーがけ 豆乳ココア スイートパンケーキ	ミルク お菓子 ミルクちゃんぼ んうどん フルーツミックス ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク しらす野菜うどん パナナ	ミルク しらす野菜うどん すりりんご
25(木)	牛乳 お菓子 パン ミートボ ール 青菜とコーンのソテー 豆 乳スープ オレンジ 牛乳 昆布チーズおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひき肉 団子 青菜とコーンのソテー 豆乳スープ オレンジ ミルク 昆布チーズおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚のト マト煮 ほうれん草とキャベツ 煮 豆乳スープ りんご	ミルク 豆乳パンがゆ 白身魚 のトマト煮 さつまいもペースト すりりんご
26(金)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚 のみそマヨ焼き 野菜炒め 豆 腐と小松菜のすまし汁 パナナ 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身 魚のみそ煮 野菜炒め 豆腐と 小松菜のすまし汁 パナナ ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとピーマン煮 小松菜 のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し 小松菜ペースト すりりん ご
27(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 鶏つくね ほうれん草のサラダ 白菜とじゃがいものみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき バーグ ほうれん草とにんじんあえ 白菜とじゃがいものみそ汁 ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 白菜とじゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜 煮 じゃがいもペースト
28(日)				
29(月)	＜昭和の日＞			
30(火)	豆乳ココア お菓子 ごはん ごぼうの柳川風煮 ポテトサラ ダ 大根となめこのみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき と野菜の卵とじ コロコロポテ ト 大根となめこのみそ汁 ミルク ヨーグルトケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 じゃがいもとにんじん煮大 根のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 大根ペースト

## 子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

### ★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

### ★安全に配慮した給食

#### ◎食中毒予防

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。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者  
食材の品質管理



職員の  
体調管理



調理室での  
衛生管理



調理時の  
加熱の徹底

### ★誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。



給食  
おいしいよ

### ★心理的・感覚的な要素への働きかけ

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしいと感じられる嗜好の獲得をめざしています。また、「うま味」「風味」の活用として、和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食ではこの「だし」の「うま味」と「風味」を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるよう工夫しています。

#### ＜朝ごはんをしっかり食べてますか？＞

朝食は一日の生活のスタートです！朝ごはんを食べると、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガをしまったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友達とたくさんできるように、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園してきてくださいね！

#### ◆◆お知らせ◆◆

今年度より、給食で月4日提供してきました主食のパンの日を、月2回に変更します。お米にはエネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれます。パンに含まれる塩分もお米には含まれないため、減塩にもつながります。お米は、パンより咀嚼回数が多くなり、噛む力もつきます。これからも、色々な献立に合うお米を中心とした献立作りをしていきたいと思います。