

令和6年4月予定献立表 ※両面あり

3歳未満児 聖光こども園



幼児組の給食について

3歳未満児は完全給食で主食のお米には強化米(ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、葉酸、パントテン酸と鉄分をコーティングしたもの)を混ぜたものを使用し、日替わりで押麦、あわ、きび、アマランサスなどの岩手県産の雑穀を入れて提供しています。雑穀は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物繊維等が白米に比べて豊富です。

今年度から2か月に1回、土曜日に「お弁当の日」があります。おかずの入ったお弁当の持参をお願い致します。弁当作りを通し、保護者の食に関する関心を高め、家庭とこども園が協力して食育に取り組むことをねらいとし、厨房管理する日となっております。



お弁当作りのポイントとお願い



- ★お弁当の栄養バランス
つめる量はやや控えめにして食べきれぬくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。
- ★気をつけたい食材等
- ①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm大程度まで小さくします。
- ②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
- ③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
- ④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
- ⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。
- ★食中毒を予防
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
・傷みやすい生食のものは避ける(生野菜、果物等)



	間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鮭のフライ グリーンサラダ	みかんゼリー きなこエハース 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/しろさけ /きな粉 全粒大豆 黄大豆	白米/サブリ米/薄力粉/パン 粉 乾燥/大豆油/砂糖	キャベツ/ぶなしめじ/コーン 缶詰 ホール /こまつな/きゅうり	417 19.7 14.6
2火	牛乳	食パン チンゲン菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	ココアバナナドック 牛乳	普通牛乳/鶏肉 もも/プレスハム	食パン/マカロニ・スパゲッティ	チンゲン菜/たまねぎ/えのきたけ/ マーマレード/にんじん/きゅうり	401 19.6 20.2
3水	牛乳	あわごはん ほうれん草のみそ汁 さばの西京焼き 鶏肉と大根の煮物 いちご	◎蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳/煮干し/まさば/鶏肉 もも /鶏卵	白米/あわ/サブリ米/砂糖 /ホットケーキミックス粉/パ ター	ほうれん草/長ねぎ/ぶなしめじ/だい こん/にんじん/いんげん/いちご	497 21.5 19.5
4木	牛乳	きびごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き もやしサラダ バナナ	◎卵とじうどん (しらす) チーズ 麦茶	普通牛乳/油揚げ/煮干し/大型豚肉 ロス 脂身つき 生/鶏卵/しらす干し 半乾燥品/プロセスチーズ	白米/きび/サブリ米/じゃが いも/大豆油/砂糖/ごま油 /うどん ゆで	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き/たまねぎ/ にんじん/ピーマン/しょうが/もやし/ きゅうり/バナナ/こまつな/乾しいたけ	478 23.3 18
5金	牛乳	麦ごはん 豚汁 ほっけ焼き ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	プチコロ 牛乳	普通牛乳/豚肉 もも/煮干し/ほっけ /油揚げ	白米/押麦/サブリ米/こんに やく/精粉/砂糖/クロワッサ ン	にんじん/だいこん/ごぼう/ぶなしめじ /ほうれん草/白菜/えのきたけ/グ レープフルーツ	498 20.2 19.4
6土	★ 入園式 ★ (めだか組・ひよこ組は家庭保育となります)						
8月	牛乳	アマランサスごはん 高野豆腐のみそ汁 千草焼 コールスローサラダ いちご	◎ジャコトースト 牛乳	普通牛乳/凍り豆腐 乾/煮干し/ペー コン/鶏卵/木綿豆腐/しらす干し 微 乾燥品	白米/アマランサス/サブリ米 /じゃがいも/なたね油/砂糖 /食パン/マーガリン	にんじん/たまねぎ/ピーマン/キャベ ツ/きゅうり/コーン 缶詰 ホール/いちご /あおのり 素干し	432 16.6 17.9
9火	牛乳	カレーライス ブロッコリーのゴマ酢和え グレープフルーツ	プレーンマドレーヌ 牛乳	普通牛乳/豚肉 肩ロス/竹輪	白米/じゃがいも/大豆油/ご ま油/砂糖	たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/グ レープフルーツ	467 15.4 20.2
10水	牛乳	あわごはん 白菜のみそ汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根と昆布の煮物 バナナ	◎ひき肉パスタ チーズ 麦茶	普通牛乳/生揚げ/煮干し/まがれい /油揚げ/豚ひき肉/脱脂粉乳/プロ セスチーズ	白米/あわ/サブリ米/なた ね油/砂糖/マカロニ・スパ ゲッティ/オリーブ油	白菜/ぶなしめじ/たまねぎ/切干大根 /にんじん/刻み昆布/バナナ/ピーマ ン/マッシュルーム 水煮缶詰	512 23.1 17.1
11木	牛乳	アマランサスごはん かぶの味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツとしらすの和え物	肉まん 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/木綿豆腐 /豚ひき肉/鶏卵/しらす干し 微乾燥 品	白米/アマランサス/サブリ米 /大豆油/砂糖	かぶ 葉/かぶ 根 皮むき 生/ぶなしめ じ/にんじん/いんげん/生しいたけ/ キャベツ/きゅうり	460 20.4 17.3
12金	牛乳	きびごはん みそチャウダー たらふりッター 大根サラダ いちご	◎キャロット ケーキ 牛乳	普通牛乳/あさり 生/まだら/鶏卵/ 調製豆乳	白米/きび/サブリ米/じゃが いも/薄力粉/大豆油/ホット ケーキミックス粉/バター/車 糖 三温糖	たまねぎ/いんげん/にんじん/だい こん 葉 生/キャベツ/こまつな/スイート コーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍/いちご	456 18.6 16.5
13土	牛乳	ごはん 白菜スープ 豚肉のトマト炒め ポパイサラダ	メロンパン 牛乳	普通牛乳/大型豚肉 ロース 脂身つき 生 /ロースハム/鶏卵	白米/サブリ米/大豆油/ ロールパン/マーガリン/砂糖 /薄力粉	生しいたけ/白菜/たまねぎ/ほうれん 草/コーン 缶詰 ホール/にんじん	442 17.6 19.5
15月	牛乳	麦ごはん 切干大根のみそ汁 鶏肉の照焼き 春雨三色和え	ほうれん草ドーナツ 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/鶏肉 もも /かに風味かまぼこ/鶏卵/脱脂粉乳	白米/押麦/サブリ米/はるさ め 普通はるさめ 乾/砂糖/大 豆油/薄力粉/マーガリン	切干大根/ぶなしめじ/きゅうり/ほうれ ん草	500 19.2 18.6

※◎は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。

令和6年4月予定献立表 ※両面あり

3歳未満児 聖光こども園



幼児組の給食について

3歳未満児は完全給食で主食のお米には強化米(ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、葉酸、パントテン酸と鉄分をコーティングしたもの)を混ぜたものを使用し、日替わりで押麦、あわ、きび、アマランサスなどの岩手県産の雑穀を入れて提供しています。雑穀は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物繊維等が白米に比べて豊富です。
今年度から2か月に1回、土曜日に「お弁当の日」があります。おかずの入ったお弁当の持参をお願い致します。弁当作りを通し、保護者の食に関する関心を高め、家庭とこども園が協力して食育に取り組むことをねらいとし、厨房管理する日となっております。



お弁当作りのポイントとお願い



- ★お弁当の栄養バランス
つめる量はやや控えめにして食べられるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。
- ★気をつけたい食材等
- ①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm大程度まで小さくします。
- ②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
- ③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
- ④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
- ⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。
- ★食中毒を予防
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
・傷みやすい生食のものは避ける(生野菜、果物等)



	間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
16	火	牛乳 アマランサスごはん かぼちゃのみそ汁 さばのトマトソースかけ 野菜とひじきの和え物	りんごゼリー クラッカー 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/さば 加工品 塩さば	白米/アマランサス/サブリ米/小麦でん粉/大豆油/ごま油/砂糖	かぼちゃ/長ねぎ/たまねぎ/ひじき ほしひじき/もやし/にんじん/きゅうり	499 21.6 20.9
17	水	牛乳 親子丼 春キャベツのみそドレサラダ バナナ	◎じゃじゃ麺 チーズ 麦茶	普通牛乳/鶏肉 もも/鶏卵/豚ひき肉/プロセスチーズ	白米/砂糖/大豆油/なたね油/干しうどん 乾	たまねぎ/にんじん/みつば/生しいたけ/キャベツ/きゅうり/スイートコーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍/バナナ/長ねぎ/しょうが	473 19.1 17.2
18	木	牛乳 ロールパン 卵スープ ハンバーグ ポテトサラダ いちご	ミニベルギーワッフル 牛乳	普通牛乳/鶏卵/豚ひき肉/脱脂粉乳/プレスハム	ロールパン/パン粉 乾燥/じゃがいも	ほうれん草/たまねぎ/にんじん/きゅうり/コーン 缶詰 ホール/いちご	413 19.1 22
19	金	牛乳 ☆誕生日会☆ たけのこごはん わかめすまし汁 ○春魚の香草揚げ 春キャベツと卵の和え物	ロールケーキ 牛乳	普通牛乳/油揚げ/絹ごし豆腐/煮干し/さわら 生/鶏卵	白米/薄力粉/パン粉 乾燥/米ぬか油/砂糖	たけのこ 若茎 ゆで/にんじん/湯通し塩蔵わかめ 塩抜き/しょうが/パセリ 葉 生/キャベツ/ほうれん草	472 20.3 21.7
20	土	牛乳 ごはん ふのりのみそ汁 肉野菜炒め 粉吹芋	サブレン せんべい 牛乳	普通牛乳/木綿豆腐/煮干し/豚肉 肩ロース	白米/サブリ米/大豆油/じゃがいも	ふのり 素干し/キャベツ/にんじん/もやし/ピーマン/あおのり 素干し	460 16.3 17.7
22	月	牛乳 あわごはん 大根のみそ汁 タラのピカタ ひじきサラダ オレンジ	こめ棒 ビスコ 牛乳	普通牛乳/木綿豆腐/煮干し/まだら/鶏卵/加糖練乳	白米/あわ/サブリ米/薄力粉 2等/大豆油	だいこん/あさつき/パセリ 葉 生/ひじき ほしひじき/キャベツ/にんじん/スイートコーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍/オレンジ	478 18.6 16.3
23	火	牛乳 麦ごはん レタス卵スープ みそ漬豚肉のソテー マカロニサラダ グレープフルーツ	◎じゃこピラフ チーズ 麦茶	普通牛乳/鶏卵/豚肉 肩ロース/ロースハム/しらす干し 半乾燥品/プロセスチーズ	白米/押麦/サブリ米/マカロニ・スパゲッティ/バター	レタス/えのきたけ /にんじん/たまねぎ/きゅうり/グレープフルーツ/コーン 缶詰 ホール	456 18.9 18.6
24	水	牛乳 アマランサスごはん けんちん汁 かぼちゃコロッケ ツナサラダ	◎桃のクラッシュゼリー クラッカー サンド 牛乳	普通牛乳/豚肉 もも/木綿豆腐/油揚げ/まぐろ 缶詰 油漬/脱脂粉乳/ホイップクリーム 乳脂肪	白米/アマランサス/サブリ米/こんにやく 精粉/大豆油/砂糖	にんじん/ごぼう/だいこん/西洋かぼちゃ 果実 ゆで/キャベツ/きゅうり/もも缶/てんぐさ 寒天	472 17.4 17.7
25	木	牛乳 きびごはん ほうれん草のみそ汁 さばのしょうが煮 煮物 バナナ	どうぶつ丸ぼうろ 牛乳	普通牛乳/生揚げ/煮干し/まさば	白米/きび/サブリ米/じゃがいも/砂糖	ほうれん草/長ねぎ/しょうが/たまねぎ/にんじん/いんげん/バナナ	465 18.3 14
26	金	牛乳 マーボー丼 ほうれん草ナムル いちご	スイートポテト 牛乳	普通牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/脱脂粉乳/鶏卵	白米/サブリ米/ごま油/砂糖/さつまいも/無塩バター/ざらめ糖 グラニュー糖	長ねぎ/にら/にんじん/生しいたけ/しょうが/にんにく/ほうれん草/もやし/いちご	428 16.3 14.1
27	土	牛乳 ★お弁当の日★	バームクーヘン 牛乳	普通牛乳			113 5.2 6
30	火	牛乳 食パン 野菜スープ ○パーベキューソース焼き 和風サラダ	豆乳プリン ビスケット 牛乳	普通牛乳/油揚げ/鶏肉 もも/まぐろ 缶詰 油漬	食パン	にんじん/たまねぎ/にんにく/りんご/だいこん/きゅうり	426 20.4 21.2

※◎は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。