

# 4月 0歳児組の給食だより

[裏面は1~5歳児用]

令和6年4月1日  
湯田川保育園  
TEL35-2017

◎給食目標  
みんなで楽しく食事をいただく

日曜	0歳児(離乳食 9~11ヶ月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1月	軟飯、大根の味噌汁、豚ひき肉と玉ねぎ煮、ほうれん草煮、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ほうれん草、人参	193	6.9	4.0	35.4	0.6
2火	軟飯、玉ねぎと人参の味噌汁、白菜のそぼろ煮、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	白菜、鶏ひき肉	182	9.2	4.1	29.4	0.4
3水	軟飯、豆腐の味噌汁、鮭と小松菜煮、ほうれん草煮、人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ほうれん草、キャベツ	170	9.3	2.4	30.1	0.6
4木	第63回 入園式 軟飯、白菜の味噌汁、豆腐と玉ねぎの味噌煮、さつまいも煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		160	3.8	1.2	35.2	0.4
5金	軟飯、キャベツの味噌汁、鶏ささみと人参煮、さつまいも煮、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、玉ねぎ	189	8.6	0.7	39.5	0.6
6土	軟飯、玉ねぎの味噌汁、じゃが芋のそぼろ煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	じゃが芋、鶏ひき肉/キャベツ、人参	170	6.4	2.8	32.4	0.4
7日									
8月	軟飯、キャベツの味噌汁、ブロッコリーのそぼろ煮、きゅうりと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、鶏ひき肉	162	7.1	2.9	28.9	0.4
9火	軟飯、小松菜の味噌汁、ほっけの味噌煮、キャベツ煮、チンゲン菜と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	ほっけ、玉ねぎ	154	8.2	1.8	28.2	0.5
10水	軟飯、玉ねぎの味噌汁、豆腐と小松菜の味噌煮、ブロッコリー煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、人参	148	5.0	1.3	31.3	0.6
11木	軟飯、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁、鶏ささみとじゃが芋煮、きゅうりと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		152	7.8	0.6	31.2	0.4
12金	軟飯、玉ねぎの味噌汁、キャベツのそぼろ煮、ひじき煮、納豆和え	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	キャベツ、鶏ひき肉/芽ひじき、人参/ほうれん草、納豆	182	8.9	4.4	29.1	0.6
13土	軟飯、じゃが芋の味噌汁、ほっけと玉ねぎ煮、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、人参	166	8.8	1.8	31.4	0.5
14日									
15月	軟飯、大根のスープ、ほっけ煮、ひじき煮、じゃが芋煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	芽ひじき、人参	163	7.9	1.7	31.8	0.6
16火	軟飯、さつまいもの味噌汁、玉ねぎのそぼろ煮、かぼちゃ煮、小松菜と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	玉ねぎ、鶏ひき肉	201	6.9	2.9	39.0	0.6
17水	軟飯、小松菜の味噌汁、鶏ささみとチンゲン菜煮、納豆煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	キャベツ、玉ねぎ	163	9.3	1.6	29.3	0.6
18木	軟飯、大根のスープ、ほっけの味噌煮、きゅうりと人参煮、じゃが芋煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		157	8.0	1.7	30.1	0.6
19金	軟飯、小松菜の味噌汁、じゃが芋のそぼろ煮、きゅうりと玉ねぎ煮、白菜煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	白菜、人参	171	6.7	2.8	32.2	0.6
20土	軟飯、ほうれん草の味噌汁、鶏ささみとじゃが芋煮、カリフラワー煮、小松菜と玉ねぎ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	カリフラワー、人参	160	8.6	0.6	32.4	0.6
21日									
22月	軟飯、じゃが芋のスープ、ほっけと玉ねぎ煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	キャベツ、人参	160	7.8	1.7	30.6	0.5
23火	軟飯、白菜の味噌汁、鶏ささみのみぞれ煮、小松菜煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ささみ、大根/小松菜、人参	141	9.7	0.6	25.4	0.5
24水	軟飯、大根の味噌汁、鶏ささみとほうれん草煮、白菜と玉ねぎ煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		159	10.4	0.8	29.5	0.6
25木	軟飯、さつまいもの味噌汁、キャベツのそぼろ煮、きゅうりと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	キャベツ、鶏ひき肉	200	8.0	3.7	35.7	2.2
26金	軟飯、チンゲン菜のスープ、ほっけと玉ねぎ煮、ブロッコリー煮、大根ときゅうり煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		158	8.5	1.7	29.0	0.6
27土	軟飯、ほうれん草の味噌汁、鶏ささみと人参煮、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、カリフラワー	149	8.6	0.7	29.1	0.5
28日									
29月	昭和の日								
30火	軟飯、大根の味噌汁、豆腐のそぼろ煮、玉ねぎと人参煮、キャベツ煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	豆腐、鶏ひき肉	169	7.6	3.8	27.8	0.6

## ご入園・ご進級

おめでとうございます

保育園の給食は、栄養士が栄養バランスや薄味、安全な食材選び、季節感を取り入れながら献立を作成し専門の調理員が心を込めて調理をしています。お子さんの健やかな成長を願って、子ども達への指導はもちろん保護者の方への食の情報を知ってもらえるような給食だよりを発信します。おいしい給食の提供に努めますので、子ども達の食育にご理解とご協力をお願いいたします。

## 「食育」のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる「食育(食教育)」特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

## 0歳児の離乳食について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに、お一人お一人の成長の様子を見ながら個別に対応しています。

## 1・2歳児の給食について

主食(ごはん等)副食(おかず)、午後のおやつを園で用意します。一日の栄養量の50%程度を保育園でとることになります。

## 3~5歳児の給食について

主食(ごはん等)、副食(おかず)と午後のおやつを園で用意します。一日の栄養量の40%程度を保育園でとることになります。

## おやつについて

午後のおやつは、できるだけ調理員が手作りしたものを取り入れています。また、市販のおやつも添加物の少ないものを保育士や調理員が吟味して用意しています。

## 安全・安心な給食

調理室では、衛生管理には細心の注意をはらって給食を作っています。

## 必要な面(表・裏)をご覧ください

0歳児用と1~5歳児用が別々に両面に印刷してあります。

\*ご紹介\*

4月から給食を作ってくれる調理師の方です。よろしくお願ひします。

和田みちさん 池田真理さん

- (1) 月齢により代替食材がある時は、( )にて表記します。
- (2) 副食に、添え物がある場合は、食材の前に、「▼」を付けてお知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

# 4月 1～5歳児組の給食だより

- (1) 1・2歳児の代替食材がある時は、( )にて表記します。
- (2) 添え物がある場合は、食材の前に、"▼"を付けて、お知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

日曜	献立	1・2歳児のみ	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1月	麻婆丼、中華スープ、ナムル	かぼちゃ煮	バナナ	せんべい、クッキー 麦茶	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、椎茸/ねぎ、大根/もやし、ほうれん草、人参	487	13.7	16.7	73.4	1.5
2火	米飯、わかめと玉ねぎの味噌汁、鶏肉の照り焼き、▼ブロッコリー、 干大根煮	白菜のお浸し	甘夏(バナナ)	ふかし芋 牛乳	切干大根、人参、きざみ揚げ/白菜、小松菜、人参	565	16.1	25.2	72.9	1.5
3水	米飯、菜の花と豆腐のすまし汁、鮭の塩焼き、▼ほうれん草、キャベツ、 磯和え	がんも煮	ゼリーポンチ(バナナ)	せんべい、クッキー 牛乳	小松菜、人参、もやし、刻み海苔/みかん、カクテルゼリー	502	13.0	15.5	80.2	1.3
4木	第62回 入園式 豚丼、白菜とうず巻き麩の味噌汁、さつまいもサラダ	豆腐煮	オレンジ	じゃがバター 麦茶	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん/さつまいも、ミックスベジタブル	577	11.5	22.8	85.8	1.8
5金	米飯、野菜スープ、鶏肉のトマト煮、花野菜サラダ	さつまいも煮	グレープフルーツ (バナナ)	クリームパン 牛乳	あらびきポークウインナー、しめじ、キャベツ/鶏肉、トマト、玉ねぎ、マッシュ ルーム/ブロッコリー、カリフラワー、人参	530	24.1	17.4	74.3	1.7
6土	カレーライス、コンソメスープ、ブロッコリーサラダ	キャベツサラダ	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋/わかめ、きざみ揚げ/ブロッコリー、人参、 コーン/キャベツ、コーン	470	12.8	16.7	70.8	1.8
7日										
8月	米飯、キャベツと生揚げの味噌汁、照り焼きハンバーグ、▼ブロッコリー、 シルバーサラダ	厚揚げ煮	バナナ	ピーチゼリー 麦茶	春雨、コーン、きゅうり、人参	487	13.7	16.7	73.4	1.5
9火	中華丼、中華スープ、こまつな和え	ほっけ煮	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	豚肉、白菜、玉ねぎ、人参/チンゲン菜、えのきだけ/小松菜、まぐろツナ、 キャベツ、人参	565	16.1	25.2	72.9	1.5
10水	米飯、ポークウインナーのコンソメスープ、ミートボールの甘酢あんかけ、 キャベツサラダ	ブロッコリーサラダ	グレープフルーツ (バナナ)	あんぱん 麦茶	豆腐、小松菜、あらびきポークウインナー/ミートボール、玉ねぎ、ピーマン/ キャベツ、人参、コーン/ブロッコリー、コーン	502	13.0	15.5	80.2	1.3
11木	カレーライス、花麩とほうれん草のコンソメスープ、中華和え	小松菜のお浸し	ぶどうゼリー	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ/切干大根、きゅうり、人参/小松菜、もやし、 コーン	577	11.5	22.8	85.8	1.8
12金	米飯、玉ねぎと刻み揚げの味噌汁、のり塩チキン、▼カリフラワー、納豆和え	ひじき煮	オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳	ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆/芽ひじき、人参、きざみ揚げ	530	24.1	17.4	74.3	1.7
13土	米飯、クリームシチュー、ブロッコリーサラダ	オムレツ	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ/ブロッコリー、人参、コーン	470	12.8	18.7	70.8	1.8
14日										
15月	米飯、じゃが芋の味噌汁、ほっけの塩焼き、▼チンゲン菜・もやし、ひじき煮	大根の炒め煮	グレープフルーツ (バナナ)	せんべい、クッキー 麦茶	芽ひじき、刻み揚げ、人参/大根、人参	437	15.3	14.6	65.0	1.7
16火	豚丼、さつまいもとキヌサヤの味噌汁、小松菜のお浸し	かぼちゃ煮	甘夏(バナナ)	ゼリー 麦茶	豚肉、玉ねぎ、椎茸、ねぎ/小松菜、もやし、人参、きざみ揚げ	474	11.5	16.3	73.2	1.4
17水	米飯、中華スープ、チャプチェ、しゅうまい	納豆	バナナ	カステラサンド 麦茶	玉ねぎ、チンゲン菜/豚肉、春雨、人参、小松菜	551	14.9	21.6	76.9	1.4
18木	わかめご飯、豚汁、ささみマヨ和え	チンゲン菜の 和え物	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	豚肉、大根、じゃが芋、人参、ねぎ/蒸し鶏、きゅうり、もやし、人参/チンゲン 菜、もやし、コーン	481	13.7	17.8	70.1	1.4
19金	肉うどん、ポテトサラダ	がんも煮	フルーツポンチ (バナナ)	バウムクーヘン 麦茶	豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、小松菜/じゃが芋、きゅうり、人参/みかん、黄桃	486	12.0	25.4	58.0	1.2
20土	ハヤシライス、小松菜とうず巻き麩のコンソメスープ、ほうれん草のお浸し	カリフラワーサラダ	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋/ほうれん草、もやし、人参/カリフラワー、人参、 コーン	494	11.6	20.0	70.0	1.6
21日										
22月	米飯、キャベツと刻み揚げの味噌汁、鶏肉じゃが、菜の花のお浸し	ほっけ煮	いちごヨーグルト	せんべい、クッキー 麦茶	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、いんげん/菜の花、もやし、人参	497	19.8	13.3	78.7	1.8
23火	米飯、もやしとうず巻き麩の味噌汁、さば(ほっけ)のおろしかけ、 小松菜の煮浸し	厚揚げ煮	オレンジ	カステラサンド 牛乳	小松菜、人参、きざみ揚げ、白菜	548	19.0	20.8	76.3	1.5
24水	米飯、しめじと大根の味噌汁、チキン南蛮、ほうれん草のコーン和え	白菜のお浸し	グレープフルーツ (バナナ)	せんべい、クッキー 麦茶	ほうれん草、キャベツ、コーン/白菜、小松菜、人参	483	14.6	18.3	67.3	1.4
25木	米飯、わかめスープ、豚肉の味噌炒め、ゆかり和え	さつまいも煮	バナナ	シュガーバターサンド 牛乳	わかめ、えのきだけ/豚肉、玉ねぎ、生揚げ/ゆかり、キャベツ、人参、きゅう り	539	17.8	21.2	73.7	1.5
26金	ハヤシライス、花麩とチンゲン菜のコンソメスープ、大根サラダ	ブロッコリーサラダ	青りんごゼリー	たい焼き 麦茶	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋/大根、きゅうり、コーン/ブロッコリー、コーン	558	12.0	19.4	86.5	1.8
27土	米飯、ほうれん草と刻み揚げのコンソメスープ、ハンバーグ、 ▼カリフラワー、ブロッコリーサラダ	がんも煮	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	ブロッコリー、人参、コーン	474	14.0	16.1	71.1	1.3
28日										
29月	昭和の日									
30火	そぼろあんかけ丼、大根とうず巻き麩の味噌汁、のり和え	かぼちゃ煮	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、コーン、いんげん/キャベツ、人参、きざみ海苔	501	16.8	16.0	75.9	1.5