



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 446 kcal  
たんぱく質 16.2g  
脂質 12.5g  
食塩 1.8g

2023年04月

おおのみち保育園

日 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ	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		
1 (土)	ごはん 松風焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、パン粉、砂糖、油	煮干だし汁、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、白すりごま	ほうれん草、人参、蓮根、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、カットわかめ、青のり	麦茶	ビスケット
3 ・ 17 (月)	ごはん 照焼きチキン キャベツとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	米、食パン 8枚切り、いちごジャム、オリーブ油、油、砂糖	煮干だし汁、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、人参、干しぶどう	麦茶	せんべい 牛乳 いちごジャムサンド
4 ・ 18 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 かぶのみそ汁	米、じゃが芋、ピーファン、油、ごま油、砂糖	煮干だし汁、鮭、かつお・昆布だし汁、鶏ひき肉、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぶ、人参、玉ねぎ、かぶ・葉、にら、グリーンピース、干し椎茸、カットわかめ	麦茶	クラッカー 麦茶 五目ピーファン
5 ・ 19 (水)	ごはん 春キャベツと豚肉のみそ炒め スティックきゅうり 麩のすまし汁	米、新じゃが芋、油、ごま油、焼心(車心)、砂糖、片栗粉	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、えのき草、人参、長ねぎ、生姜、にんにく	麦茶	ビスケット 麦茶 ポテトフライ
6 ・ 20 (木)	ごはん かれいの唐揚げ 大根サラダ 新玉ねぎのスープ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉、マヨドレ、いちごジャム	かれい、調製豆乳、ハム(東新)、白ごま(いり)牛乳	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、ほうれん草、椎茸、さやえんどう、生姜、にんにく、バナナ	牛乳	バナナ 豆乳 さくらのケーキ
7 ・ 21 (金)	具沢山うどん アスパラとかぼちゃのソテー 果物(あまなつ)	干しうどん、米、無塩バター、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、けずり節、粉チーズ、白すりごま	なつみかん、かぼちゃ、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、グリーンアスパラガス、長ねぎ、干し椎茸、出し昆布	麦茶	せんべい 麦茶 みそ焼きおにぎり
8 ・ 22 (土)	チャーハン風 もやしと人参のナムル わかめスープ	米、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、白ごま(いり)	もやし、ほうれん草、長ねぎ、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	麦茶	菓子
10 ・ 24 (月)	ごはん 鱈のおろし煮 ブロッコリーのおかか和え ごぼうと厚揚げのみそ汁	米、油	煮干だし汁、さわら、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、けずり節	大根、ブロッコリー、人参、水煮たけのこ、ごぼう、ホールコーン缶、椎茸、長ねぎ	麦茶	クラッカー 麦茶 たけのこ御飯
11 ・ 25 (火)	カレーライス きゅうりとしらすのサラダ 果物(いちご)	米、じゃが芋、お好み焼き粉、小麦粉、ながいも、無塩バター、油、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、豚ひき肉、しらす干し、けずり節	玉ねぎ、いちご、きゅうり、人参、キャベツ、トマト、万能ねぎ、クリームコーン缶、青のり	麦茶	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き
12 ・ 26 (水)	ごはん 肉団子のケチャップ煮 ゆで野菜(アスパラ人参) きゃべつのスープ	米、マヨドレ、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ベーコン(東新)、しらす干し、牛乳、調製豆乳	人参、玉ねぎ、そら豆、グリーンアスパラガス、キャベツ、ホールコーン缶、しめじ、ひじき	豆乳	ビスケット 麦茶 わかめおにぎり 塩ゆでそら豆
13 (木)	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンのマヨあえ もやしのみそ汁	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、砂糖、くずきり(乾)、油、マヨドレ	煮干だし汁、豚肉(もも・脂身付)、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、けずり節	ほうれん草、玉ねぎ、もやし、人参、ホールコーン缶、さやえんどう、カットわかめ	麦茶	せんべい 牛乳 きな粉のホットケーキ
14 ・ 28 (金)	グリーンピース御飯 かれいのバター醤油焼き 炒り豆腐 白菜のすまし汁	米、油、砂糖、無塩バター、焼心(車心)	かつお・昆布だし汁、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ゼラチン牛乳	みかん缶、みかん缶(液汁)、白菜、グリーンピース、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ひじき、干し椎茸、出し昆布	牛乳	クラッカー 麦茶 みかんゼリー せんべい
15 (土)	焼きそば 玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	焼きそばめん、油	豚肉(小間切れ)	バナナ、キャベツ、新玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、カットわかめ、青のり	麦茶	菓子
27 (木)	おかかおにぎり こいのぼりハンバーグ ゆで野菜(きゅうりとかぼちゃ) コーンスープ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、パン粉、マヨドレ、油	豚ひき肉、牛乳、花かつお、調製豆乳	玉ねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン缶、人参	麦茶	せんべい 豆乳 お楽しみクッキー

☆食材の納品状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月のくだものは「あまなつ・いちご」を予定しています 🍷

# 給食だより

給食室 さわのい

ご入園、ご進級、おめでとうございます。

おおのみち保育園の給食は「食事はみんなで、おいしく楽しく食べる」を合い言葉に、栄養のバランスを考え、子どもたちの発達に合わせた給食作りを心がけています。

また保育園では、野菜の栽培などを通して旬の野菜に触れたり、食材をちぎってみたり、クッキーの型抜きをしたり・・・と、年齢に合わせたクッキング活動も行っております。

新入園のこどもたちは、新しい生活に期待と不安もあると思いますが、園での生活に慣れて、楽しくおいしく給食が食べられるようにゆっくり見守っていきたいと思います。

今年度も、子供たちの笑顔がたくさん輝きますように・・・☆



## 元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。



## 子どもの日のお祝い

保育園では4月27日（木）に「こどもの日」行事を行います。給食も子どもの日にちなんだメニューを提供しますので、どんな給食とおやつが出るのか楽しみにしてくださいね☆



～ お知らせ ～



その日に提供した給食と午後のおやつは、玄関ホール「くまのクックさん」が持っています！ぜひ、お帰りの際お子さまとの会話の一部にでももらえたら嬉しいです。

また「くまのクックさん」の上には、給食納入業者さんを紹介をしています。ほとんどが近隣に店舗がある業者さんです。

ポケットの中には保育園で人気のレシピが入っていますので、お手に取ってみてください。レシピのリクエストやご質問も随時受け付けていますので、お気軽に声をかけてください。