

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料			
01 火	ハッシュドビーフ 茹でブロッコリー 揚げエビしゅうまい オレンジ ご飯	米、有塩バター、米粉 じゃがいも、サラダ油、三温糖	牛肉、エビしゅうまい	にんじん、たまねぎ しょうが、ブロッコリー、オレンジ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ コンソメ	お茶 干し芋	スキムミルク、牛乳 動物ビスケット	616.9(501.5) 19.5(15.3) 78.9(67.2) 24.8(19.1) 1.9(1.5)
02 水 絵本献立	手作りカレーライス コーンサラダ 福神漬	米、じゃがいも 有塩バター、米粉 和風ドレッシング、サラダ油 三温糖	ぶた肉、牛乳、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン 福神漬	ケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉	野菜生活	いちごゼリー	688.8(560.4) 22.0(14.6) 111.7(87.2) 17.1(17.0) 1.8(1.4)
03 木 入園式	焼き鯖 ポテトサラダ 鮎と玉ねぎの味噌汁 ご飯	米、じゃがいも マヨネーズ、白玉麩	焼き鯖、ハム にぼし、味噌	きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、ねぎ	食塩	ヤクルト	お茶 ゆかりとしらすのおにぎり	642.7(535.3) 18.5(18.5) 98.9(73.7) 19.3(18.5) 1.8(1.6)
04 金	菜の花コロッケ かみかみごまサラダ えのきとかまぼこの澄まし汁 ご飯	米、サラダ油、菜の花コロッケ 和風ドレッシング	ささみ、蒲鉾、こんぶ かつお節	にんじん、キャベツ、きゅうり えのきたけ、切り干しだいこん	食塩 しょうゆ	お茶 せんべい	カスタードプリン	550.8(461.0) 20.5(13.8) 83.3(66.1) 15.1(15.7) 1.7(1.3)
07 月	白身魚のフライ スパゲティサラダ コンソメスープ(アスパラ入り) パン	米、サラダ油 サラスパ、マヨネーズ	ハム、ベーコン 白身魚のフライ	にんじん、たまねぎ グリーンアスパラガス 本しめじ、キャベツ、きゅうり	食塩 コンソメ	ヨーグルト	りんごジュース お祝いクレープ	518.2(510.2) 17.9(15.3) 84.8(71.2) 11.9(18.2) 1.5(1.1)
08 火	ホイコーロー(回鍋肉) ハッシュポテト わかめスープ ご飯	米、サラダ油 三温糖、ハッシュポテト	ぶた肉、味噌 わかめ、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ コンソメ	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 おやつぱん	574.8(522.5) 29.0(25.6) 75.9(68.0) 17.3(16.5) 1.7(1.6)
09 水	きつねうどん 和風野菜ツナサラダ いちご	うどん、和風ドレッシング 三温糖	薄揚げ ツナ油漬、蒲鉾 こんぶ、かつお節	キャベツ、いちご、にんじん きゅうり、ねぎ、干しいたけ	本みりん、しょうゆ	お茶 薄焼きせんべい	ジョア(プレーン) 豆乳ウエハース	336.7(338.8) 17.2(15.0) 51.8(53.7) 6.7(7.1) 1.4(1.2)
10 木	ミートボールのケチャップ煮 小松菜のおかかマヨ かぼちゃスープ ロールパン(未満児用)	米、ロールパン(未満児用) 三温糖、マヨネーズ	牛乳、ミートボール ベーコン、かつお節 生クリーム	たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、かぼちゃ、本しめじ パセリ	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	牛乳 ラスク	牛乳 きな粉マカロニ	647.5(497.9) 22.2(19.5) 90.8(63.1) 21.7(18.6) 1.9(1.7)
11 金	焼き鯖 涼拌三絲 はんぺんとキャベツの味噌汁 ご飯	米、はるさめ 三温糖、ごま油	焼き鯖、ハム 卵、はんぺん、にぼし、味噌	にんじん、きゅうり もやし、キャベツ	しょうゆ 酢	コアコア給食ヨーグルト	スキムミルク、牛乳 マリービスケット	578.5(472.7) 17.8(14.6) 78.0(64.8) 21.7(17.2) 1.7(1.4)
14 月	揚げだし豆腐 野菜のゆかり和え もやしと竹輪の味噌汁 ご飯	米、片栗粉 三温糖	豆腐、とり肉 味噌、ちくわ(卵不使用) にぼし	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ しそふりかけ	牛乳 ベジタべる	スキムミルク、牛乳 ジャムサンド(いちご)	540.7(488.1) 22.3(20.2) 83.6(67.7) 13.0(15.2) 2.4(1.9)
15 火	鯖のカレー風味フライ ささみ胡麻サラダ ポテトスープ ご飯	米、じゃがいも 胡麻ドレッシング、サラダ油 有塩バター	鯖のカレー風味フライ ささみ ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ きゅうり、もやし、コーン	コンソメ	お茶 花型せんべい	スキムミルク、牛乳 源氏パイ	616.8(502.7) 26.5(18.9) 87.3(66.4) 18.0(18.0) 1.6(1.3)
16 水 誕生会	焼きそば ポイルフイナー 野菜スティック ミニデザート	焼きそば、サラダ油 おめでとうミニデザート	ウイナー ぶた肉	にんじん、キャベツ たまねぎ、もやし、きゅうり	ウスターソース	お茶 青のりせんべい	きになる野菜 ミニオムレットケーキ	561.8(508.4) 21.5(15.6) 66.1(54.3) 23.5(25.4) 2.6(2.1)
17 木	春野菜のポトフ チキンナゲット 野菜の三色和え ロールパン(未満児用)	米、ロールパン(未満児用) チキンナゲット じゃがいも、三温糖 サラダ油、有塩バター	チキンナゲット ウイナー ベーコン、白いりごま	にんじん、もやし、きゅうり キャベツ、たまねぎ、コーン グリーンアスパラガス、パセリ	しょうゆ、コンソメ	お茶 半月	スキムミルク、牛乳 ココナッツサブレ	624.7(463.0) 18.6(15.0) 80.5(53.2) 25.4(21.1) 1.5(1.2)
18 金	ローストチキン 山吹和え えのきと豆腐の澄まし汁 ご飯	米 サラダ油、三温糖	とり肉、絹豆腐 卵、蒲鉾、こんぶ、かつお節	にんじん、もやし、ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ、本みりん	フルーチェ	スキムミルク、牛乳 きな粉せんべい	497.4(399.2) 30.6(22.0) 77.1(55.5) 7.4(9.9) 1.9(1.4)
21 月	赤魚の煮付け マカロニサラダ なめこ薄揚げの味噌汁 ご飯	米、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ サラダ油、三温糖	薄揚げ、赤魚 味噌、ハム、にぼし	にんじん、きゅうり、たまねぎ なめこ、キャベツ、ねぎ しょうが	しょうゆ	牛乳 マンナウエハース	スキムミルク、牛乳 ムーンライト	634.3(505.9) 20.0(15.4) 80.7(63.7) 25.7(21.0) 2.1(1.6)
22 火	竹輪の三色串フライ 焼豚の中華和え たけのこわかめの澄まし汁 ご飯	米、サラダ油 三温糖、ごま油	竹輪の三色串フライ 焼きぶた、蒲鉾、白いりごま こんぶ、わかめ	もやし、きゅうり、たけのこ(水煮) にんじん	穀物酢、しょうゆ	お茶 おやさいせんべい	オレンジゼリー	458.7(522.6) 16.4(19.9) 71.8(68.4) 11.8(18.9) 2.2(2.1)
23 水 おばあちゃんの 味の日	あぶらげご飯 メンチカツ キャベツの胡麻和え かき玉汁	米、サラダ油	メンチカツ、ちくわ 卵、厚揚げ、こんぶ、白すりごま	にんじん、キャベツ、本しめじ えのきたけ、ほうれん草	しょうゆ 本みりん	牛乳 衛生ボーロ	スキムミルク、牛乳 コーン入り蒸しパン	526.1(429.8) 20.2(15.4) 68.3(59.3) 19.2(14.6) 1.9(1.5)
24 木	ソースチキンカツ ツナ入り人參しりしり ワンタンスープ ロールパン(未満児用)	米、ロールパン(未満児用) サラダ油、ごま油 三温糖、ワンタンの皮	チキンカツ、ツナ油漬 ベーコン	にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ	ウスターソース しょうゆ、本みりん コンソメ	ミニデザート(ピーチ)	お茶 青菜のおにぎり	693.8(518.1) 29.0(23.7) 95.0(67.6) 22.0(17.0) 2.1(1.7)
25 金	豚肉と豆腐のチャンプル風 しらす入り和風サラダ しめじとかまぼこの澄まし汁 ご飯	米、和風ドレッシング ごま油、サラダ油	木綿豆腐 ぶた肉、なると、しらす干し 白いりごま こんぶ、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、本しめじ えのきたけ、コーン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 白い風船	ソファール	481.4(493.5) 22.1(20.8) 65.5(62.3) 14.6(17.9) 1.5(1.4)
28 月	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 青菜と薄揚げの味噌汁 ご飯	米、マヨネーズ サラダ油	ぶた肉 薄揚げ、味噌、ハム、にぼし	たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ きゅうり、コーン、しょうが	しょうゆ 本みりん、清酒	牛乳 ビスコ	スキムミルク、牛乳 バナナ	596.9(497.0) 28.0(20.0) 78.3(58.0) 19.1(20.6) 2.2(1.6)
30 水	わかめご飯 ハムサラダフライ パイン入り甘酢和え みつ葉と鮎の澄まし汁	米、三温糖 白玉麩、ハムサラダフライ	絹豆腐、こんぶ 白いりごま、かつお節	もやし、にんじん パイン仔、きゅうり みつば	しょうゆ、穀物酢 食塩 炊き込みわかめ	お茶 えびちび	スキムミルク、牛乳 スティックパン	617.2(519.9) 22.5(15.6) 83.6(65.3) 21.4(21.8) 1.8(1.5)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。

※以上児の栄養量は主食(米飯130g)を含んだ量で算出しています。

給食室よりお知らせ

*ご入園・ご進級おめでとうございます！

給食は、子ども達の心と身体の成長、発達を支える基本となるものです。食育のひとつとして、子ども達に「食」に対する興味を持たせ、みんなで「おいしい、楽しい」食事を体験させることが出来ます。また、食べ物を大切にすることを育て、子ども達の「食を営む力」を養う大きな役割を担っています。今年も「安心・安全」なおいしい給食を作りますので、よろしく願いいたします。



*誕生会 4/16(水)

*おばあちゃんの味の日 ~ 4/23(水)「あぶらげごはん」~

「あぶらげ」とは、「油あげ」がなまった言葉です。福井では油揚げの消費量が多いと言われています。福井は浄土真宗の信仰があつた仏教王国で、信徒たちの最大の催事である秋の「報恩講」には油揚げが用いられていました。そのため、油揚げが地域にも浸透していったと考えられます。地域によっては、田んぼの用水を掃除する江堀りや、村の作業の後にふるまわれていたそうです。あわら市のHPに作り方を掲載していますので、ご参照ください。

おめでとう



*絵本献立 4/2(水)「カレーのおうさま」 山本祐司/作

絵本を通して、食材への関心を深めたり、食べる楽しさを知ること目的とした絵本献立を毎月行っています。今月の絵本は「カレーのおうさま」。「カレーといえば わたし たまねぎちゃん」じぶんがカレーのおうさまだといいます。ところが「いやいや わしじゃ」と、じゃがいも、にんじん、お肉たちも、つぎつぎにいろいろな具材がやってきます。最後にカレーができあがったかと思ったら「ちょっとまって！」って、いったいどれ？読み終わると誰もがカレーを食べたくなりますよ。

*給食内容について

- ・0~1歳児…保護者の方から離乳食の進み具合をお聞きし、発育・発達の状況に応じたミルクや離乳食を提供
- ・1~2歳児…昼食:完全給食(主食提供あり)、午前・午後のおやつ(飲み物・菓子等)
- ・3歳以上児…昼食:副食給食(主食持参)、午後のおやつ(飲み物・菓子等)

*給与栄養量について

- こども園の給食は以下の栄養量で献立を考えています。
- ・1~2歳児…昼食+おやつ(午前・午後) 1日の必要栄養量の50%
- ・3~5歳児…昼食+おやつ(午後) 1日の必要栄養量の45%

