



4月の献立

給食だよ

令和2年 4月
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる	延長保育おやつ
2	木	麦ごはん カレーシチュー(大豆いり) コーンのサラダ	牛乳 りんご40g	スキムミルク オレンジ(50g) かりんとう	牛乳・牛肉・だいず・脱脂粉乳・鳥がらだし	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレールウ・砂糖(三温糖)・植物油・かりんとう	りんご・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・コーンホール・キャベツ・きゅうり・オレンジ	豆乳・ウエハース
3	金	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) きのこスープ	牛乳 もも(缶)30g	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・牛肉・鶏肉ささ身(そぎ切り)・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・片栗粉・砂糖(三温糖)	もも(缶)・さやいんげん・トマト・しめじ・ほうれんそう・にんじん・生しいたけ・かぼちゃ	牛乳・丸ボーロ
4	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	豆乳 ネーブル50g	りんごジュース バナナ(75g) パイ	豆乳・豚肉・かまぼこ・削り節・ドリンクヨーグルト	干しうどん・ごま油・植物油・パイ	ネーブル・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・バナナ・りんごジュース	
6	月	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 鶏のから揚げ サラダ菜(7g) 切干だいこんの和え物	牛乳 いちご30g	スキムミルク りんごゼリー せんべい	牛乳・煮干しだし・鶏肉・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・白玉ふ・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・せんべい	いちご・生しいたけ・青ねぎ・しょうが・サラダ菜・切干だいこん・きゅうり・にんじん・りんご・りんごジュース	牛乳・チーズ
7	火	コーンごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁(はくさい)	牛乳 ウエハース7g	豆乳 レーズンスコーン	牛乳・鶏ひき肉・煮干しだし・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・豆乳・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス・無塩バター	コーンホール・グリーンピース・にんじん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう	牛乳・オレンジ
8	水	麦ごはん 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 若竹汁(えのきたけいり)	牛乳 パインアップル(缶)30g	飲むヨーグルト 大学いも	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・米みそ・塩わかめ・かつお・昆布だし・ドリンクヨーグルト	精白米・麦・パン粉・ごま油・植物油・バター・さつまいも・揚げ油・砂糖(三温糖)・黒ごま	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・たけのこ・えのきたけ	牛乳・ゼリー
9	木	コッペパン 魚のパン粉焼き スナックえんどう(15g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳	コッペパン・パン粉・マーガリン・バター・砂糖(三温糖)・小麦粉	バナナ・パセリ・スナックえんどう・コーンホール・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	牛乳・せんべい
10	金	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳 オレンジ50g	スキムミルク 黒糖ゼリー クッキー(15g)	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	精白米・麦・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・黒砂糖・クッキー	オレンジ・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・たまねぎ・コーンホール	牛乳・米粉パン
11	土	みそうどん バナナ(75g)	豆乳 せんべい7g	りんごジュース 丸ボーロ	豆乳・鶏肉・煮干しだし・米みそ・麦みそ	せんべい・干しうどん・丸ボーロ	だいこん・にんじん・乾しいたけ・しいたけだし・青ねぎ・バナナ・りんごジュース	
13	月	麦ごはん 魚の揚げ煮 ゆでいんげん かき玉汁	牛乳 チーズ10g	豆乳 にんじんカップケーキ	牛乳・プロセスチーズ・魚・鶏卵・鳥がらだし・豆乳・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター	しょうが・さやいんげん・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん	牛乳・りんご
14	火	コッペパン コーンスープ(たまねぎ) ポークソテー 春キャベツの和え物	牛乳 バナナ75g	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・鳥がらだし・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	コッペパン・植物油・ビーフシチューの素・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油	バナナ・コーンクリーム(缶)・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・トマトピューレ・しめじ・キャベツ・にんじん・グリーンアスパラガス・みかん(缶)・黄桃(缶)	牛乳・サブレ
15	水	麦ごはん 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい7g	カルピスマルク いちご(50g) ビスケット	牛乳・魚・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・乳酸菌飲料	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・ビスケット	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご	牛乳・バナナ
23	木	たけのこごはん 鶏のマリネ焼き トマト ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ10g	りんごジュース 白桃ゼリー	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・鳥がらだし・寒天	精白米・砂糖(三温糖)・植物油・マーガリン・じゃがいも・マヨネーズ・缶汁	たけのこ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・しょうが・トマト・きゅうり・りんご・パセリ・りんごジュース・白桃(缶)	牛乳・せんべい

～保育所の給食～

乳幼児は、発育が盛んで活動も活発ですので大人に比べてエネルギー・栄養素を多く必要としています。保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけではなく、お友達と一緒に食べる食事が「おいしい・楽しい」と感じる、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。

◆だしをきかせて、薄味に◆

保育所では子どもたちの味覚を育てるために、天然だしを使用しています。0～5歳は、味覚の基礎が作られる大切な時期です。味覚を育てるには、薄味で素材そのものの味を体験することが大切です。だしをきかせることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げる事が出来ます。
〈保育所給食で使用する主なだし〉
いりこだし・昆布だし・かつおだし・鳥がらだし

◇旬の食材を取り入れた献立◇

栄養バランスを考えながら、様々な食材を使用して献立をたてています。とくに、旬の食材は、味がよく、栄養価も高く、季節感もあるので、食事やおやつに取り入れています。旬の食材を給食に使用し、子どもたちに伝えていくことで、食への興味・関心を広げることができます。保育所給食では、魚も積極的に取り入れています。魚が苦手な子どもも多いですが、子どもたちが食べやすいよう工夫し、いろいろな調理法、味付けの魚料理を提供しています。

◆おやつは果物や手作りを中心に◆

子どもの体は成長が著しく体重1キログラムあたりに必要なエネルギーは大人の2～3倍になります。また1度にたくさんの量を食べることができないため、3度の食事では足りないエネルギーや栄養素をおやつで補うことが必要です。子どもにとってのおやつは食事の一部であり、おやつ＝お菓子ではありません。保育所給食では、午前のおやつは果物中心に、午後のおやつは手作りおやつを中心としています。午後のおやつに旬の果物を提供することもあります。おやつ飲み物には、牛乳スキムミルク、豆乳などを提供しています。

