



# こんだてひょう

楽しく



給食を  
食べましょう!

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	火		お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 野菜炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜	牛乳 おせんべい	ほいくえん きゅうりく はいがまい はい 保育園の給食のごはんには胚芽米が入ります。
2	水		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉の春雨煮 ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ ひじき ツナ	米 はいが米 春雨 砂糖 マヨドレ	キャベツ ごぼう 人参 しめじ ねぎ コーン ほうれん草	牛乳 おせんべい	はいが のこ せいまい はいがまい えいようほうふ 胚芽を残して精米した胚芽米は栄養豊富です。
3	木		お茶 おせんべい	ごはん チリコンカン フレンチサラダ	大豆 鶏肉	米 はいが米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり パプリカ	お茶 おかし	だいず ふそく えいよう ふく 大豆には不足しがちな栄養が含まれています。
4	金		お茶 おせんべい	ツナピラフ 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ えのき 白菜 チンゲン菜	お茶 おかし	にくだんご ほいくえん まる つく 肉団子は保育園でこねて丸めて作ります。
5	土	入園 進級式							
7	月		お茶 おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし ほうれん草	牛乳 おせんべい	まあほうふ みかわちほう た あか はい 麻婆豆腐は三河地方で食べられている赤みそが入りま す。
8	火		お茶 おせんべい	ごはん コーンサラダ マカロニと野菜のカレー炒め	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり コーン	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	かん コーンをかむとどんな感じがするかな。
9	水		お茶 おせんべい	チャーハン 野菜スープ ゼリー	豚肉 ベーコン	米 はいが米 油 ゼリー	人参 しいたけ ねぎ コーン 大根 玉ねぎ 小松菜	お茶 クラッカー	いた ぐ ま 炒めた具とごはんをよく混ぜてつくるチャーハンです。
10	木		牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ やえんどう キャベツ きゅうり	(手作り) マカロニきなこ	わしやく ていばん にく 和食の定番の肉じゃがはほっとしますね。
11	金		お茶 おせんべい	黒糖食パン スープ 鶏のから揚げ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ	とりにく ちょうみりょう かつりこ 鶏肉を調味料につけて片栗粉をまぶしてつくります。
12	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
14	月		お茶 おせんべい	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 はんぺん	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ	しよくざい えいよう はつほうざい いろいろな食材の栄養がとれる八宝菜です。
15	火		お茶 おかし	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 マヨドレ	人参 玉ねぎ トマト パセリ コーン キャベツ きゅうり	牛乳 きらずあげ	ぶたにく だいず 豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマトで煮ます。
16	水		お茶 おせんべい	バターロール 大根サラダ ミートボールカレーあんかけ	豚肉 ハム わかめ	パン 片栗粉 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根	牛乳 おせんべい	ほいくえん まる つく ミートボールは保育園でこねて丸めて作ります。
17	木		お茶 おせんべい	ごはん 含め煮 梅おひたし チーズ	高野豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ	米 はいが米 こんにやく 砂糖	人参 大根 しいたけ キャベツ ほうれん草 練梅	お茶 (手作り) いちご蒸しパン	こうや とうふ とうふ こお かんそう 高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させてつくられます。
18	金		お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 筍とさかなのみそ汁 ゼリー	豚肉 さかな わかめ 赤みそ ゼリー	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 たけのこ ねぎ	飲むヨーグルト 小魚	しゅん たけのこ あいしょうよ 旬の筍と相性の良いさかなを組み合わせたみそ汁です。
19	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
21	月		お茶 ヨーグルト	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 油揚げ わかめ 豆腐 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 小松菜	牛乳 いもけんぴ	はる しょうざい 春の食材のさやいんげんはさやごと食べます。
22	火		お茶 おせんべい	ごはん フレンチサラダ パンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 はいが米 ペンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	お茶 (手づくり) きなこドーナツ	だいず ふそく えいよう ふく 大豆には不足しがちな栄養が含まれています。
23	水		お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ さかなの磯部揚げ	さかな 青のり	パン 小麦粉 油	レタス チンゲン菜 人参 エリンギ	牛乳 バナナ	あお さかなに青のりをまぶして磯の香に仕上げます。
24	木	誕生会	牛乳 おせんべい	カレーライス コールスローサラダ チーズ	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり	お茶 ゼリーアラモード	おお かま 大きな釜でつくるカレーは食材のうまみがつまっています。
25	金		お茶 おかし	たけのこごはん なめこ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米	たけのこ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜	お茶 ミニパン	しゅん たけのこ かお たの 旬のたけのこの香りを楽しみましょう。
26	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
28	月		お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 五色きんぴら	豚肉 豆腐 ひじき わかめ 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ほうれん草	お茶 (手作り) フライドポテト	ごしよく 五色きんぴらはいろいろな食材を入れてつくります。
30	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	かく あじ ちょうみりょう はい ケチャップソースには隠し味にあの調味料が入ります。

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満  
◎4月栄養価平均 (3歳以上児) エネルギー489Kcal たんぱく質18.9g 脂質13.9g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー446Kcal たんぱく質16.5g 脂質11.7g 塩分1.4g



ご入園 ご進級  
おめでとうございます

新入園のご家庭では、初めての保育園給食ということで、「食べられるかな・・・」などご心配もあるかと思いますが、園の生活に慣れるにつれて、給食にも慣れ、楽しく・おいしく食べられるようになっていきますのでご安心ください。

保育園では「好きな食べ物が食べ、楽しく食べる子どもに」を目指してご家庭と一緒に楽しく食育ができればと思います。今年度も、よろしくお願ひします。

保育園の給食の情報はこちら → →

\*給食のレシピも掲載しています。



## 豊川市の給食

市内の保育園は、各園の調理室で調理しています。毎日の食事を食育の基本と考えて生涯にわたる生きる力を育み、安心・安全な給食になるように実施しています。また、医師の指示に基づいた安全を最優先としたアレルギー対応を実施しています。

- 食品の数をなるべく多く、季節感(旬)を大切に、
- 味付けは薄味で、素材(食材)のもち味を大切に、
- だしは天然のもの(厚削り節等)を使用し、おやつは週に一回手づくり
- 子どもの好みとバランスを取りながら、食事が楽しいものとなるように、心がけて給食を作っています



