



給食だより 献立表 4月



令和4年度4月発行 第四吉備保育園

🌸🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸🌸

新しいクラスになり、楽しみや不安なことなどたくさんあることと思います。給食やおやつでも、慣れてもらえるように食べやすいメニューにしています。これからよろしく願い致します。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	金	牛乳 菓子	肉じゃが 青菜のしらすあえ 果物		牛乳 おにかおにぎり	722.9 (517.7)
16	土	牛乳 菓子	けんちんうどん ごま塩サラダ 果物		牛乳 菓子	515.5 (486.6)
18	月	牛乳 菓子	マーボー豆腐丼 ナムル 果物		牛乳 きなこクッキー	616.7 (514.3)
5	火	牛乳 菓子	豚肉の生姜炒め スナップえんどうの塩ゆで みそ汁		牛乳 菓子	670.9 (465.7)
19	火	牛乳 菓子	☆お楽しみ献立☆ お子様ランチ マカロニサラダ 豆腐スープ 果物		牛乳 菓子	746.8 (541.6)
6	水	牛乳 菓子	おにぎり 鶏のからあげ ポテトサラダ ブロッコリー塩ゆで トマト 果物		牛乳 りんごゼリー	735.6 (530.4)
20	水	牛乳 菓子	鶏肉の磯辺揚げ 千草あえ 小魚佃煮	果物	牛乳 りんごゼリー	728.6 (523.4)
21	木	牛乳 菓子	ポークビーンズ 手作りふりかけ 小松菜とツナのサラダ 果物		牛乳 菓子 チーズ	714.4 (509.2)
22	金	牛乳 菓子	魚の塩焼き 春野菜のきんぴら ひじきふりかけ		牛乳 ココアメロンパン	715.2 (510.0)
23	土	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン 焼きポテト 果物		牛乳 菓子	511.4 (486.9)
11	月	牛乳 菓子	カレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳 みたらしじゃが団子	683.2 (478.0)
12	火	牛乳 菓子	魚の竜田揚げ 切干大根のサラダ 小松菜納豆		牛乳 菓子	746.8 (541.6)
13	水	牛乳 菓子	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 果物	ひじき ごはん	牛乳 シュガーサンド	683.2 (478.0)
14	木	牛乳 菓子	鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツの和え物 すまし汁		牛乳 菓子	677.9 (472.4)
30	土	牛乳 菓子	焼きうどん きゅうりのゆかりあえ 果物		牛乳 菓子	518.4 (482.6)

《給食について》

「和食」を中心とした献立づくり
和食を中心とした2週間サイクルの繰り返し献立で、主食（ご飯）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を中心とするおかず）、副菜（野菜を中心とするおかず）、の組み合わせを基本にしています。主食の炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。主菜はこどもの発育に不可欠なたんぱく質をとることができます。副菜からは微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維を体に供給してくれます。どれかが欠けるとせっかくとった栄養素が十分生かされないこともあります。給食では栄養バランスがとれた献立になるよう心がけています。

また、うす味でだしのうま味を活かした和食づくりを心がけ、だしは昆布・かつお・煮干しから給食室でとっています。

春の旬の野菜

- ★スナップえんどう
 - ★春キャベツ
 - ★じゃがいも
 - ★人参
 - ★たけのこ
- 給食やおやつでも使用しています。



《手作りを中心とした給食づくり》

手作りを心がけ、調理加工品を最小限にしています。もちろんハンバーグ・コロッケ等は給食室で手作りし、グラタンもルウから作ります。

《安心・安全な給食づくり》

できる限り国産の旬の食材を使用し、おいしく栄養価が高いだけでなく季節を味わえるように心がけています。また、納品時には給食調理員が、品質・品温・賞味期限・産地などを確認します。食中毒を起こさないように調理時の加熱の徹底など、衛生・安全管理に配慮して給食を作っています。

