

# 給食だより



入園・進級おめでとうございます！新しいお友達や先生、クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？

香里ヶ丘保育園の給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割に責任とやりがいを感じて、毎日の給食を作っています。発達状況に合わせ、栄養面のバランスを考え、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジできるような調理方法やメニューの工夫を行い、食べることは楽しい！と思ってもらえるような給食を作っていきたいと思えます。

## 香里ヶ丘保育園の給食

### こだわりポイント

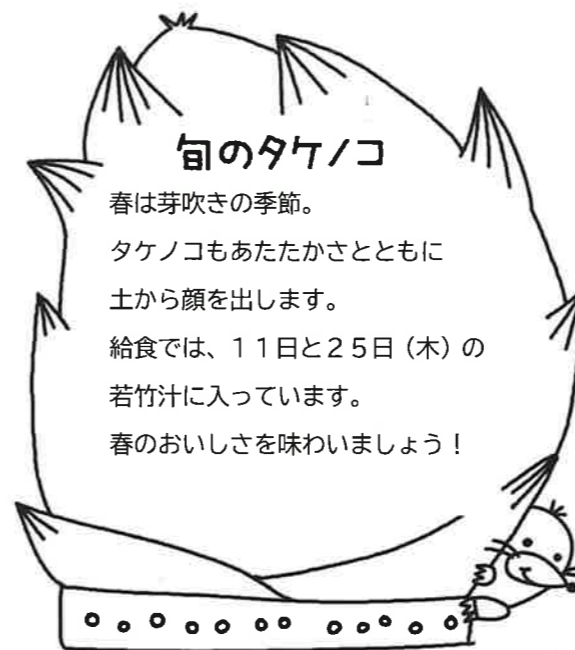
- ・だしは、毎朝昆布とかつお節からとっています。
- ・ごはんが中心の和食献立がメインです。
- ・週に一回麺の日があります。麺が主食となる為ごはんを摂取しなくてもいいように栄養価の調整をしています。
- ・保育園での栄養目標に準じ、給食とおやつから目標量の栄養素を摂取できるよう心がけています。
- ・3時のおやつは、すべて手作りで。(朝、土曜日、ヨーグルトと一緒に出るおやつは、子ども用の甘さ控えめの袋菓子です。)
- ・旬の野菜や果物はうま味が増し、栄養価も高くなる為、旬の食材を使い季節感のある献立を心がけています。
- ・給食に使用する食材は全て手切りで愛情込めて作っています。



### 香里ヶ丘保育園の給与栄養目標量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
乳児クラス	480	20.0	14.0	225	2.3	3.0	1.7
幼児クラス	585	24.0	17.0	270	2.5	3.8	2.0

この目標量に近い献立を毎月作成しておりますので、栄養満点の給食です(˘▽˘)/



### 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。

タケノコもあたたかさとともに土から顔を出します。

給食では、11日と25日(木)の若竹汁に入っています。

春のおいしさを味わいましょう！

### 香里ヶ丘保育園の若竹汁

#### 【材料】

- ・たけのこ ・わかめ ・豆腐 ・人参
  - ・だし汁 ・醤油 ・みりん
- (お家で作る際、具材の量はお好みで！)

#### 【作り方】

だし汁に、人参→たけのこ→豆腐→わかめの順に入れ、具材が柔らかくなったら醤油・みりんで味付けする。

春を感じられるお汁になっています。

### 給食室に声をかけてくださいね！

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよ( ;▽; )  
簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。

ちょっと悩んだときは給食室に気軽に声をかけてくださいね！

ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。

また、子どもの食事の悩みは尽きないものです。気になることは、担任の先生や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

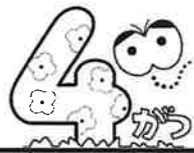
給食だよりでも、保育園の人気メニューの作り方などを掲載しますので、ぜひご家庭で作ってみてくださいね☆



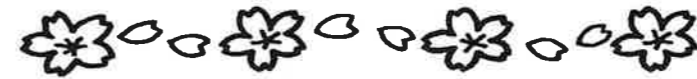
### ～給食室からのお知らせ～

献立表の (ス) 印がスプーンの日となっております。(基本的には毎週金曜日です。)  
献立表をご確認のうえ、きく・たけ・ふじ組は忘れずにスプーンをお持ちください。  
よろしくお願ひします。





# 献立表



R6年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ	油・砂糖	生姜・にんにく・にら・人参・玉葱	醤油	8	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・だし汁
15	中華風スープ	貝柱・むきえび	片栗粉・ごま油	青ネギ・干し椎茸	醤油・みりん・塩	22	豆腐のお味噌汁	豆腐・みそ	ごま・砂糖	玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁
(月)	さつまいもの蒸しパン	卵・牛乳	砂糖	白菜・小松菜・人参	がらスープ	(月)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま油	小松菜	酢・醤油
2	鮭の西京焼き	鮭・赤味噌	砂糖			9	さつまいもの蒸しパン	卵・牛乳	ミックス粉・バター		
16	キャベツのゆかり和え	みそ		キャベツ・ブロッコリー	みりん	23	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖	生姜	醤油・みりん
30	長芋のすまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・えのき・人参	ゆかり	23	南瓜のそぼろあんかけ	鶏ミンチ	砂糖・片栗粉	南瓜・生姜	みりん・醤油・だし汁
(火)	きな粉クッキー	きな粉・卵	ミックス粉・バター		だし汁・醤油		なめこのお味噌汁	みそ	じゃがいも	なめこ・大根・チンゲン菜	だし汁
3	醤油ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・ほうれん草・ねぎ・もやし・わかめ	醤油・がらスープ	(火)	【23日:お誕生会】 フルーツサンド	生クリーム	ロールパン	みかん缶・パイ缶	チョコスプレー(うめぐみ:なし)
17	小松菜のごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	白菜・人参・小松菜	醤油・酢	10	きな粉クッキー	きな粉・卵	ミックス粉・バター		
(水)	ジャムサンド		食パン			24	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩
4	鶏のごまだれ	鶏肉	片栗粉・砂糖	生姜	醤油・みりん	(水)	麩のお味噌汁	みそ	麩	大根・人参・小松菜・玉葱	ウスターソース
18	春雨サラダ	卵	ごま	キャベツ・きゅうり・人参	醤油・酢	11	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
	三つ葉のお味噌汁	豆腐・みそ	春雨・砂糖	人参・えのき・玉葱・三つ葉	だし汁	25	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖	生姜	醤油・ケチャップ
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				添え野菜	大豆水煮	マヨドレ	キャベツ・きゅうり・人参	塩
5	⑧ ポークカレー	豚肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ	12	若竹汁	豆腐		たけのこ・わかめ・人参	だし汁・醤油・みりん
19	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイ缶	塩	26	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		バナナ・いちご		12	⑧ 牛丼	牛ばら・牛もも	糸こんにゃく・砂糖	玉葱・青ネギ	醤油・みりん・だし汁
6	鯖のみそ煮	鯖・みそ	砂糖	生姜	みりん	26	舞茸のお味噌汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁
20	五色和え	削り粉		小松菜・もやし・人参	醤油		【26日:子どもの日の集い】 こいのぼりクッキー		小麦粉・バター	人参ピューレ	
	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	だし汁・醤油	(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		バナナ・いちご	
(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ				13	酢豚	豚肉	片栗粉・油	生姜・玉葱・ピーマン・人参・パイ缶	醤油・酢・ケチャップ
	お菓子					27	わかめのお味噌汁	豆腐・みそ	砂糖	人参・えのき・わかめ・小松菜	だし汁

アレルギー食品:ミックス粉(小麦)バター(乳製品)ロールパン(小麦・乳製品)食パン(小麦・乳製品)生クリーム(乳製品)チョコスプレー(乳製品)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)麩(小麦)ヨーグルト(乳製品)カレールウ(小麦)マカロニ(小麦)スティックチーズ(乳製品)

## 《4月平均栄養価》 ※ ( )は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	477(480)	18.1(20.0)	14.4(14.0)	200(225)	1.9(2.3)	3.0(3.0)	1.6(1.7)
幼児クラス	571(585)	22.0(24.0)	17.0(17.0)	248(270)	2.3(2.5)	3.7(3.8)	2.0(2.0)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* ⑧ マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

\* 23日はお誕生日会の為おやつにフルーツサンドをいただきます。

\* 26日は子どもの日の集いのため、おやつにこいのぼりクッキーをいただきます。

\* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は牛乳はありません。)



# 4月のこんだて 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和 6年 4月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	22	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(月)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	23	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
30(火)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	24	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	25	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(木)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	26	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	27	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃



# 中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和 6年 4月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	豆腐のトロ煮	豆腐	だし昆布・削り節	8	豆腐のトロ煮	豆腐	だし昆布・削り節
15	野菜の含め煮	人参・南瓜	〃	22	野菜のトロ煮	じゃがいも・南瓜	〃
	野菜スープ	白菜・小松菜	〃		野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃
(月)	ふかし芋	さつまいも		(月)	ふかし芋	さつまいも	
2	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	9	赤魚の旨煮	赤魚	だし昆布・削り節
16	野菜のトロ煮	さつまいも・ブロッコリー	〃	23	野菜の旨煮	さつまいも・大根	〃
30	野菜スープ	キャベツ・チンゲン菜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・南瓜	〃
(火)	りんごすりすり	りんご		(火)	りんごすりすり	りんご	
3	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節	10	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
17	野菜の含め煮	じゃがいも・南瓜	〃	24	野菜のトロ煮	大根・じゃがいも	〃
	野菜スープ	ほうれん草・小松菜	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(水)	ふかし芋	さつまいも		(水)	ふかし芋	さつまいも	
4	豆腐のトロ煮	豆腐	だし昆布・削り節	11	豆腐のトロ煮	豆腐	だし昆布・削り節
18	野菜の旨煮	さつまいも・人参	〃	25	野菜の旨煮	さつまいも・人参	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃
(木)	りんごすりすり	りんご		(木)	りんごすりすり	りんご	
5	鯛のうま煮	鯛	だし昆布・削り節	12	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
19	野菜のトロ煮	じゃがいも・南瓜	〃	26	野菜のトロ煮	南瓜・じゃがいも	〃
	野菜スープ	人参・キャベツ	〃		野菜スープ	白菜・ほうれん草	〃
(金)	果物	バナナ・いちご		(金)	【12日】果物 【26日】ふかし芋	【12日】バナナ・いちご 【26日】さつまいも	
6	豆腐のトロ煮	豆腐	だし昆布・削り節	13	豆腐のトロ煮	豆腐	だし昆布・削り節
20	野菜の含め煮	さつまいも・人参	〃	27	野菜の旨煮	さつまいも・人参	〃
	野菜スープ	ほうれん草・小松菜	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(土)	お菓子			(土)	お菓子		



# 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 4月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
1	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・青ネギ	みそ・油・砂糖 醤油・片栗粉	8	肉じゃが	牛肉・人参・玉葱・じゃがいも・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁
15	白菜のすまし汁	白菜・小松菜・人参	醤油・だし汁	22	豆腐のお味噌汁	豆腐・玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁・みそ
(月)	さつまいもの蒸しパン	卵・牛乳・ミックス粉・さつまいも	砂糖・バター	(月)	さつまいもの蒸しパン	卵・牛乳・ミックス粉・さつまいも	砂糖・バター
2	鮭の西京焼き	鮭	赤味噌・みそ 砂糖	9	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖・醤油
16	キャベツのゆかり和え	キャベツ・ブロッコリー	塩	23	南瓜の そぼろあんかけ	南瓜・鶏ミンチ	砂糖・醤油・だし汁 片栗粉
30	長芋のすまし汁	長芋・玉葱・チンゲン菜・人参	だし汁・醤油		大根のお味噌汁	大根・じゃがいも・チンゲン菜	だし汁・みそ
(火)	きな粉クッキー	きな粉・卵・ミックス粉	バター・砂糖	(火)	【23日:お誕生会】 パン・果物	ロールパン・みかん缶	
3	醤油ラーメン	豚肉・中華麺・人参・ほうれん草 ねぎ・もやし・わかめ	だし汁・醤油	10	きな粉クッキー	きな粉・卵・ミックス粉	バター・砂糖
17	小松菜のごま和え	ちりめんじゃこ・すりごま・白菜・人参・小松菜	砂糖・醤油	24	ミートスパゲティ	スパゲティ・牛ミンチ・玉葱・人参・ピーマン トマトピューレ	バター・砂糖 塩・ケチャップ
(水)	パン	食パン		24	麩のお味噌汁	麩・大根・人参・小松菜・玉葱	だし汁・みそ
4	鶏のごまだれ煮	鶏肉・すりごま	片栗粉・砂糖・醤油	(水)	パン	食パン	
18	卵サラダ	卵・キャベツ・きゅうり・人参	醤油・砂糖・油	11	鶏のケチャップ煮	鶏肉	醤油・片栗粉 ケチャップ・砂糖・塩
	人参のお味噌汁	豆腐・人参・玉葱	だし汁・みそ	25	添え野菜	キャベツ・きゅうり・人参・大豆水煮	塩
(木)	手作りヨーグルト お菓子・りんごすりすり	ヨーグルト・りんご			人参のすまし汁	わかめ・人参・豆腐	だし汁・醤油
5	肉じゃが	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・だし汁・砂糖・醤油	(木)	手作りヨーグルト お菓子・りんごすりすり	ヨーグルト・りんご	
19	マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・きゅうり	塩	12	牛丼	牛もも・玉葱・青ネギ	醤油・砂糖・だし汁
(金)	果物・チーズ	バナナ・いちご・スティックチーズ		26	南瓜のお味噌汁	南瓜・玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁・みそ
6	鮭の塩焼き	鮭	塩		【26日:子どもの日の集い】 こいのぼりクッキー	小麦粉・人参ピューレ	バター・砂糖
20	おかか和え	小松菜・もやし・人参・コーン缶	削り粉・醤油	(金)	果物・チーズ	バナナ・いちご・スティックチーズ	
	ほうれん草のすまし汁	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草	だし汁・醤油	13	豚肉のケチャップ煮	豚肉・玉葱・ピーマン・人参	醤油・片栗粉 油・砂糖・ケチャップ
(土)	お菓子			27	わかめのお味噌汁	豆腐・人参・わかめ・小松菜	だし汁・みそ
				(土)	お菓子		

\* 23日は、お誕生会のため、おやつにパンと果物をいただきます。  
\* 26日は、子どもの日の集いのため、おやつにこいのぼりクッキーをいただきます。

# 完了期 献立表



R6年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ	油・砂糖	にら・人参・玉葱・青ネギ・干し椎茸	醤油	8	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・だし汁
15	和風スープ	みそ	片栗粉・ごま油	白菜・小松菜・人参	醤油・みりん・塩・だし汁	22	豆腐のお味噌汁	豆腐・みそ	砂糖	玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁
(月)	さつまいもの蒸しパン	卵・牛乳	砂糖			(月)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	小松菜	酢・醤油
			ごま油				さつまいもの蒸しパン	糸かつお	ごま油		
2	鮭の西京焼き	鮭・赤味噌	砂糖		みりん	9	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖		醤油・みりん
16	キャベツのゆかり和え	みそ		キャベツ・ブロッコリー	ゆかり	23	南瓜のそぼろあんかけ	鶏ミンチ	砂糖・片栗粉	南瓜	みりん・醤油・だし汁
30	長芋のすまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・えのき・人参	だし汁・醤油		なめこのお味噌汁	みそ	じゃがいも	なめこ・大根・チンゲン菜	だし汁
(火)	きな粉クッキー	きな粉・卵	砂糖			(火)	【23日:お誕生会】 フルーツサンド	生クリーム	ロールパン	みかん缶・パイン缶	
			砂糖				きな粉クッキー	きな粉・卵	砂糖		
3	醤油ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・ほうれん草・ねぎ・もやし・わかめ	醤油・だし汁	10	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩
17	小松菜のごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	白菜・人参・小松菜	醤油・酢	24	麩のお味噌汁	みそ	麩	大根・人参・小松菜・玉葱	だし汁
(水)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム	(水)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
4	鶏のごまだれ	鶏肉	片栗粉・砂糖		醤油・みりん	11	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖		醤油・ケチャップ
18	春雨サラダ	卵	ごま	キャベツ・きゅうり・人参	醤油・酢	25	添え野菜	大豆水煮	マヨドレ	キャベツ・きゅうり・人参	塩
	三つ葉のお味噌汁	豆腐・みそ	春雨・砂糖	人参・えのき・玉葱・三つ葉	だし汁	(木)	人参のすまし汁	豆腐		わかめ・人参	だし汁・醤油
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
5	ポークカレー	豚肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ	12	牛丼	牛もも	砂糖	玉葱・青ネギ	だし汁・醤油・みりん
19	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩	26	舞茸のお味噌汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		バナナ・いちご		(金)	【26日:子どもの日の集い】 こいのぼりクッキー		小麦粉・バター	人参ピューレ	
							果物・チーズ	スティックチーズ	砂糖	バナナ・いちご	
6	鯖のみそ煮	鯖・みそ	砂糖		みりん	13	酢豚	豚肉	片栗粉・油	玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢・ケチャップ
20	五色和え	削り粉		小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン缶	醤油	27	わかめのお味噌汁	豆腐・みそ	砂糖	人参・えのき・わかめ・小松菜	だし汁
	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	だし汁・醤油	(土)	お菓子				
(土)	お菓子										

アレルギー食品:ミックス粉(小麦)バター(乳製品)ロールパン(小麦・乳製品)食パン(小麦・乳製品)生クリーム(乳製品)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)麩(小麦)ヨーグルト(乳製品)カレールウ(小麦)マカロニ(小麦)スティックチーズ(乳製品)

- \* 材料の都合により献立を変更することがあります。
- \* 23日はお誕生日会の為おやつにフルーツサンドをいただきます。
- \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は牛乳はありません。)
- \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。