



献立表

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
2	金	肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース/ ほうれん草、もやし、人参、いりごま/豆腐、玉ねぎ、えのき、 ねぎ、みそ/オレンジ	☆いちごむしぼん(小麦粉、砂糖、B・P、豆乳、イチゴジャム)、 牛乳
5	月	豆腐ハンバーグ 海苔和え すまし汁	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、みそ、パン粉、 いりごま/ほうれん草、人参、水菜、きざみのり/キャベツ、人参、 玉ねぎ、わかめ/りんご	☆ポンデケージョ(白玉粉、豆 腐、スキムミルク、小麦粉、B・P、 塩、砂糖、粉チーズ、油)、牛乳
6	火	シーチキンのおとし揚げ ポテトサラダ みそ汁	ツナ、玉ねぎ、土生菜、人参、グリーンピース、豆腐、小麦粉、油/ じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、油揚げ、みそ/チーズ	バナナ、おかし、牛乳
7	水	クリームシチュー ちりじゃこサラダ ふりかけ	鶏肉、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、バター、小麦粉、 スキムミルク、コンソメ/キャベツ、きゅうり、コーン缶、わかめ、 ちりめんじゃこ、りんご/バナナ	☆キャロットケーキ(人参、小麦 粉、B・P、砂糖、卵、バター、オレ ンジジュース)、牛乳
8	木	スパゲティミートソース 煮し野菜 フワフワスープ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ケチヤップ、 ソース/ブロッコリー、人参/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 パセリ、パン粉、粉チーズ、卵、コンソメ/りんご	ヨーグルト、おかし
9	金	鮭の照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁	鮭/切干大根、ねぎ、じゃが芋、干しいたけ、人参、ちくわ/ 豆腐、えのき、小松菜、人参、ねぎ/オレンジ	☆マカロニのきな粉和え(マカロ ニ、きな粉、砂糖)、牛乳
12	月	白身魚のオランダ揚げ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/ブロッコリー、 人参、ちくわ、いりごま/玉ねぎ、人参、しめじ、豆腐、ねぎ/ オレンジ	ビスケット、牛乳
13	火	カレー フルーツサラダ バナナ	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげん、りんご、カレールー/ きゅうり、りんご、みかん缶、キャベツ/バナナ	スティックパン、牛乳
14	水	ミートボール 中華風サラダ わかめスープ	豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、ケチヤップ/春雨、きゅうり、人参、 ハム/わかめ、人参、玉ねぎ、ベーコン、コーン缶/コンソメ/りんご	ヨーグルト、おかし
15	木	煮込みうどん 小魚入りひたし チーズ	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ナルト、しめじ、 えのき、ねぎ/白菜、ほうれん草、人参、しらす干し/チーズ	☆おにぎり(米、たけのこ、油あ げ、人参、しいたけ)、フルーツ
16	金	くわ焼き パンバンジ みそ汁	鮭、小麦粉、人参、しめじ、大根、バター/鶏ささみ、きゅうり、 人参、キャベツ、トマト、いりごま/油揚げ、チンゲン菜、人参、 玉ねぎ、みそ/オレンジ	☆かぼちゃやドーナツ(かぼちゃ、 ホットケーキミックス、豆腐、 油)、牛乳
19	月	鶏のから揚げ 煮し野菜 和風スパゲティ	鶏肉、土生菜、片栗粉、油/ブロッコリー、人参、むぎ豆、 マヨドレ/スパゲティ、玉ねぎ、人参、ベーコン、しめじ、えのき、 きざみのり/チーズ	りんご、おかし、牛乳
20	火	さわらのごまみそ焼き おおかか和え 豚汁	さわら、みそ、いりごま/ほうれん草、人参、水菜、きゅうり、 かつお節/大根、ごぼう、里芋、豚肉、豆腐、豆腐、ねぎ、みそ/オレンジ	☆じゃが芋餅(じゃが芋、片栗 粉、油、三温糖、しょう油)、牛乳
21	水	まごころ弁当		☆まごま豆腐パン(豆腐、ホツ トケーキミックス、黒ごま、白ご ま)、牛乳
22	木	かぼちゃとひじきの煮物 りんごサラダ かきたま汁	かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、ひじき、油揚げ/りんご、キャベツ、ハム きゅうり、コーン缶/卵、玉ねぎ、人参、豆腐、ねぎ/バナナ	ヨーグルト、おかし
23	金	おこさまランチ コーンスープ いちご	米、ふりかけ/豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、ケチヤップ/ スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン、ケチヤップ/ ブロッコリー、人参/フライドポテト、油/クリームコーン缶、 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ/いちご	おたのしみおやつ、牛乳
26	月	白身魚のグラタン フレンチサラダ 煮昆布	白身魚、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、バター、スキムミルク、 小麦粉、パン粉、粉チーズ/ハム、キャベツ、きゅうり、りんご/ 昆布、干しいたけ/バナナ	☆みたらし団子(だんご粉、白玉粉、豆 腐、砂糖、しょう油)、牛乳 (0、1、2、3歳児クラス おかし、牛乳)
27	火	鶏肉と大豆の中華風煮 わかめの酢の物 みそ汁	鶏肉、大豆、にんにく/わかめ、きゅうり、人参、かにかまぼこ/ 豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、みそ/りんご	ヨーグルト、おかし
28	水	鮭のケチヤップ煮 チキンサラダ 野菜スープ	鮭、片栗粉、油、ケチヤップ/鶏ささみ、ブロッコリー、人参、 きゅうり/キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン、コンソメ/ オレンジ	☆バナナマフィン(米粉、B・P、干 しぶどう、バナナ、油、三温糖、 豆乳)、牛乳
30	金	肉団子のみそスープ 青菜のソテー	豚ひき肉、ねぎ、人参、片栗粉、白菜、春雨、コンソメ、みそ/ ほうれん草、人参、コーン缶、しめじ、ベーコン/チーズ	りんご、おかし、牛乳



お知らせ



☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます

15日(水) うどんの日 (ご飯はいりません)

21日(水) まごころ弁当

23日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)



給食だより

2021年4月 吉美こども園

楽しみにしていた進級・入園を迎え、子どもたちはみんなわくわくしているのではないのでしょうか。給食は好きなものも嫌いなものも出てくると思いますが、たくさんのお友達といっしょに食べる楽しさを感じてもらえると嬉しいと思っています。

こども園では食の安全を考え、できるだけ国産の食材を使い、園で収穫した新鮮な野菜や旬の食べ物をたくさん取り入れて調理しています。いろんな季節の行事にちなんだメニューも出てきます。たくさん食べて元気いっぱい遊ぼうね！！



* 献立について

- ・月に1回、『まごころ弁当の日』があります。
- ・☆印のおやつはこども園で作る手作りおやつです。
- ・できるだけこども園の食事と家庭の食事とが、重ならないように配慮してあげてください。
- ・給食には毎日フルーツやチーズの『おたのしみ』がついています。

* まごころ弁当について

- ・この日は全員おかずの入ったお弁当をお願いします。お弁当にも『おたのしみのフルーツ』を入れてもらえると嬉しいです。
- ・7・8・9月は暑さを考え『おにぎりの日』にしています。おにぎりのみ持って来て下さい。おたのしみは園で準備します。(ただし、0・1歳児は年間通してまごころ弁当をお願いします。)
- ・いつもと違う部屋で食べたり外に出たりするので、0.1.2歳児もおはしやスプーンを持ってきて下さい。



プチトマト、うずらの卵、ぶどう、さくらんぼなど、球形の食べ物は誤嚥や窒息につながりやすいので、カットしてから、入れてあげてください！



* 白ご飯について (3. 4. 5歳のみ)

- ・玄関にその日の給食のサンプルを置いています。(サンプルは5歳児の量です)おかずの量を見てご飯を加減してあげてください。

白ご飯の目安量

みかん組	60~80g	(子ども茶碗少なめ1杯)
めろん組	70~90g	
ぶどう組	90~110g	(子ども茶碗しっかり1杯)

- ※食べる量には個人差があります。最初は少なめに入れてもらい様子を聞きながら加減してあげてください。

- ・お弁当箱は、子どもが自分で開けられる物にしてあげてください。
- ・ご飯があつあつのうちにふたを閉めると、食べる時にふたがくっついて開けられないことがあります。少し冷めてからふたをしてあげてください。
- ・白ご飯のいない日があるので毎月献立を見て確認をお願いします。

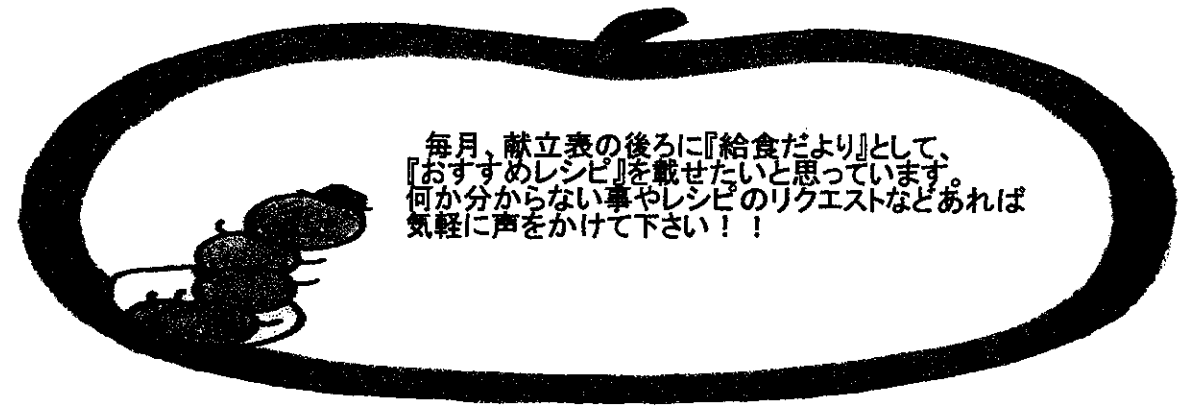
うどんの日...給食でうどんとおかずをしっかり食べて、おやつにおにぎりを食べます。(焼きそば・ラーメンになる月もあります)

誕生会...この日は園で炊いたご飯も付いたお祝いメニューです。

行事食...“七夕・節分・ひなまつり”この日は各行事にちなんだスペシャルメニューになっています。

● ばなな組からみかん組

0~3歳の子どもたちはまだ噛む力が弱く、団子やお餅を食べ慣れていない子も多いため、園では別のおやつを提供することにしています。(3歳児は様子を見ながら、秋~冬頃から食べ始めます)



毎月、献立表の後ろに『給食だより』として、『おすすめレシピ』を載せたいと思っています。何か分からない事やレシピのリクエストなどあれば気軽に声をかけて下さい！！