

給食だより

2024.4

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だちを迎え、気持ち新たにスタートです。環境の変化で緊張することもあるかもしれませんが、週末はゆっくりと家で過ごす時間もつくり、規則正しい生活をくずさないようにしましょう。

野のはな保育園の食事

野のはな保育園では、ごはんのみそ汁を基本とした一汁三菜の和食中心の献立作りをしています。ごはんは、減農薬の白米と5分づき米を使用し、押し麦・もち麦・あわ・きび・キヌアなどの雑穀を混ぜています。みそは、子ども達と手作りしたみそを使っています。脂肪が少なくうまみが豊富な、かつお節や昆布のだしをしっかりと使い、薄味でも美味しく、また旬の食材（野菜・くだもの・魚）をできるだけ献立に取り入れ季節を味わい、子どもの豊かな感性を育てます。おやつは、子どもの成長に必要な栄養を補う意味で、小さいごはん（軽食）と考えており、1日の給与目標量の10～20%を軽食で摂ります。そして季節のくだものも添えています。

そら豆について



4月が旬のそら豆を、今月の献立に取り入れています。ビタミンやミネラル、たんぱく質、食物繊維、などの栄養素が豊富で、健康に良い効果をもたらす野菜の一つです。また、揚げる、煮る、焼くなど様々な調理法で美味しく食べられます。ご家庭でもおやつなどにいかがでしょうか。

魚について

昨年度の食事アンケートの結果により、ご家庭での魚の摂取頻度の少なさを補うために、魚が主菜となる献立を月10回を目標に入れています。

地元の魚屋さんから、季節に合わせた旬の魚(かれい、ぶり、さば、さけ、かじきなど)を仕入れ、様々な調理法で取り入れています。



職員紹介

畑田真理 進級、ご入学おめでとうございます。一日でも早く、園の給食に慣れて、楽しい給食の時間を作れるよう努めます。

中村花顯 食べる事が大好きになってもらえるような給食にしていきたいです。

星野淳子 美味しい安全な給食をお届けします。

坂入花夏子 喜んでもらえるような給食をつくります。

2024年04月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 月	ごはん 手作りがんも ほうれん草のソテー じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ にんじん えのきたけ ひじき かつお節 三温糖 しょうゆ えだまめ コーン 片栗粉 塩 なたね油/ほうれんそう にんじん ベーコン なたね油 塩 しょう ゆ/じゃがいも たまねぎ 淡色みそ いんげん/クラッカー クリー ムチーズ ブルーベリージャム/にぼし 水あめ しょうゆ 白ごま/ バナナ/牛乳	クラッカーサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
02 30 火	ドライカレー じゃこサラダ 粉ふき芋 ワントンスープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ カレー 粉 洋風スープ/しらす干し キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 ごま油/ じゃがいも 食塩 あおりのり/ワントンの皮 ねぎ えのきたけ カットわかめ かつお節 昆 布 しょうゆ 塩 ごま油/食パン バター 三温糖/そらまめ 塩/バナナ/牛乳	シュガーラスク そら豆 くだもの 牛乳	ボンセン くだもの 麦茶
03 17 水	ごはん カレイのねぎみそ焼き ひじきの煮物 きのこマリネ さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かれない 酒 塩 ねぎ 淡色みそ 本み りん しょうゆ なたね油/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/エリン ギ まいだけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/さつまいも ねぎ わかめ 淡色 みそ/そらめん キャベツ たまねぎ にんじん ツナ しょうゆ 酒 塩 なたね油/チーズ /いちご/牛乳	そらめんチャンプルー チーズ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
04 18 木	ロールパン チーズハンバーグ フレンチサラダ アスパラソテー ベーコンとかぶのスープ	ロールパン/とり肉 とうふ しょうが たまねぎ なたね油 チーズ パン粉 豆乳 なたね 油 ケチャップ/キャベツ きゅうり レーズン なたね油 りんご酢 塩/グリーンアスパ ラガス なたね油 塩/ベーコン かぶ たまねぎ こんぶ 洋風スープ 塩/胚芽米 こんぶ 油あげ にんじん 三温糖 しょうゆ 本みりん 酒 なたね油 焼のり/金時めめ 三温糖 しょうゆ/オレンジ/麦茶	こぎつねおにぎり 煮豆 オレンジ 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
05 19 金	菜の花ごはん 鮭の磯辺揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 塩 酒 こまつな 卵/さけ 塩 酒 あおりのり 米粉 なたね油/ごぼう にんじん 糸こんにゃく ごま油 三温糖 しょうゆ/だいこん えのきたけ ねぎ 淡色みそ/ 小麦粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 三温糖 レーズン なたね油 豆 乳/にぼし/みかん/牛乳	かぼちゃケーキ いりこ くだもの 牛乳	芋けんぴ くだもの 麦茶
06 20 土	ごはん 豆腐の炒り煮 もやし中華和え きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ ぶた肉 たまねぎ に んじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 塩 酒 なたね油 こんぶ 片栗粉/もやし わかめ ツナ 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油 /キャベツ たまねぎ 淡色みそ/さつまいも 三温糖 塩 バター/ せんべい/りんご/牛乳	さつま芋バター煮 せんべい くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
08 22 月	わかめごはん 肉じゃが 切干大根サラダ なら納豆和え 小松菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にん じん なたね油 しらす 三温糖 しょうゆ 酒 本みりん いんげん/切り干しだいこん こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま/なつとう はくさい に ら しょうゆ あおりのり/こまつな たまねぎ わかめ 淡色みそ/ホットケーキ粉 とうふ 三温糖 豆乳 なたね油 グラニュー糖/レーズン/オレンジ/麦茶	豆腐ドーナツ レーズン オレンジ 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
09 23 火	ごはん さばの風味焼き 焼きビーフン きゃべつのごま和え おふのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば(幼児) かれない(0.1歳児) 酒 塩 淡色みそ 三温糖 みりん ごま油 白ごま/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/キャベツ にんじん コーン しょうゆ 三温糖 白ごま/なつとう はくさい め しょうゆ 塩 こんぶ ほうれんそう/じゃがいも 片栗粉 食塩 あおりのり なたね油/ にぼし 水あめ しょうゆ 白ごま/バナナ/牛乳	じゃが芋もち 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
10 24 水	たけのこごはん 花びらしゅうまい なすのみそ炒め きゅうり中華和え 豆腐のみそ汁	白米 塩 押麦 あわもち きび たけのこ にんじん 油あげ 三温糖 しょうゆ 酒 こんぶ/シユウマイの皮 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食 塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/なす ビーマン 淡色みそ みりん 三温糖 ごま油/きゅ うり 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油/とうふ たまねぎ わかめ 淡色みそ/クッキー /ヨーグルト みかん缶 バナナ/麦茶	クッキー フルーツヨーグルト 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
11 25 木	カレーうどん 豆腐入り干草焼き 小松菜ソテー	干しうどん とり肉 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かつお節 昆布 三温糖 しょ うゆ 食塩 本みりん カレー粉 片栗粉/卵 とうふ しらす たまねぎ 干しいたけ に ら 食塩 三温糖 しょうゆ なたね油 こんぶ/こまつな にんじん コーン なたね油 塩 しょうゆ/白米 さけ 塩 酒 しょうゆ こんぶ あおりのり 焼のり/おしゃぶりこんぶ/オ レンジ/麦茶	さけのおにぎり おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	揚げごぼう くだもの 麦茶
12 26 金	バリバリはるさめ丼 豆腐サラダ 石狩汁	白米 胚芽米 ぎょうざの皮 なたね油 ぶた肉 たまねぎ にんじん はるさめ しょうが ニンニク 三温糖 塩 しょうゆ なたね油 ごま油 片栗粉/とうふ キャベツ きゅうり 三温糖 しょうゆ ごま油 りんご酢 塩/さけ だいこん にんじん ねぎ しいたけ 淡色 辛みそ/食パン 豆乳 卵 三温糖 グラニュー糖 メープルシロップ/手チップス/デコボン /牛乳	フレンチトースト 芋チップス くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 小松菜磯和え 切干大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 三温糖 しょうゆ かつお節 酒 片栗粉/こまつな にんじん しょ うゆ 焼のり/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ 淡 色みそ/食パン バター 粉チーズ/レーズン/オレンジ/牛乳	チーズラスク レーズン くだもの 牛乳	揚げせんべい くだもの 麦茶
16 火	ほたてのピラフ タンダーチキン ポテトサラダ ミニトマト 中華スープ	白米 酒 ほたて貝柱 たまねぎ にんじん コーン ビーマン なたね油 塩 洋風スープ/ とり肉 しょうが ニンニク 酒 塩 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 なたね油/じゃが いも きゅうり にんじん ツナ りんご酢 塩 マヨネーズ/ミニトマト/もやし たけの こねぎ わかめ たまねぎ こんぶ 塩 しょうゆ 洋風スープ ごま油/小麦粉 ベーキングパ ウダー 三温糖 なたね油 豆乳 きなこ/レーズン/オレンジ/牛乳	きな粉蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	動物園クッキー くだもの 麦茶

☆0歳児～2歳児は午前おやつとして牛乳を飲みます。

☆16日はお楽しみ給食を予定しています。

☆くだものはオレンジ・バナナ・いちご・りんごを使用します。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

4月の平均栄養量

エネルギー 555Kcal

たんぱく質 19.7g

脂質 17.1g

食塩 1.9g