



令和6年度 4月のしよくじ



れいこども園 給食室

日 曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (8歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ...赤	体のリズムを整えるもの ...緑	力や熱になるもの ...黄
1月	牛乳 せんべい	お弁当		[-バコ]どうぶつ	牛乳		せんべい [-バコ]どうぶつ
2火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め きゅうりもみ	肉 炒	牛乳 ヨーグルト あまなつ	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	キャベツ パプリカ にら きゅうり 乾燥わかめ あまなつ	ビスケット・ハード 精白米 ごま油 三温糖 いりごま (白)
3水	牛乳 せんべい	ご飯 ビーフカレー 甘酢キャベツ	肉 汁	牛乳 プロセスチーズ レーズンパン	普通牛乳 牛肉もも・脂少 プロセスチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ	せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 いりごま (白) レーズンパン
4木	牛乳 クラッカー	ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー 小松菜と玉ねぎのみそ汁	肉 焼	牛乳 せんべい 清見オレンジ	普通牛乳 さき肉 豚ひき肉 だし (煮干し)	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン こまつな 清見オレンジ	クラッカー 精白米 パン粉 サラダ油 塩せんべい
5金	牛乳 ビスケット	お弁当		牛乳 ひよこちざりー	普通牛乳		ビスケット ひよこちざりー
6土	牛乳 クラッカー	お弁当		牛乳 [卵]ほろにせき	普通牛乳		クラッカー [卵]ほろにせき
8月	牛乳 せんべい	お弁当		牛乳 ビスコ	普通牛乳		せんべい ビスコ
9火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ポークビーンズ キャベツとアスパラのサラダ	豆 煮	牛乳 *きざみ揚げにゅうめん	普通牛乳 プロセスチーズ 大豆 (乾) 豚もも・脂少 油あげ だし (かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス 鶏ねぎ だし (昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 そうめん (乾)
10水	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの塩焼き いりうの花 大根とわかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 さわら (切り身) おから だし (かつお)	にんじん 干ししいたけ 鶏ねぎ 大根 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも
11木	牛乳 お野菜からんどう	ご飯 照り焼きチキン きんぴらごぼう キャベツと玉ねぎのスープ	肉 焼	牛乳 *アップルゼリー せんべい	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし (かつお)	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 寒天 アップルジュース	お野菜からんどう 精白米 三温糖 サラダ油 いりごま (白) せんべい
12金	牛乳 ふかしいも	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜と大根のごま和え	豆 煮	牛乳 なつみかん あられ	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース (冷凍) こまつな 大根 なつみかん	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま (白) あられ
13土	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物	肉 煮	牛乳 雪の宿	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし (かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷凍) きゅうり 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 雪の宿
15月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 大豆と切り干しの煮物 コーンサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい はっさく	普通牛乳 大豆 (水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし (かつお)	にんじん 切り干し大根 干ししいたけ コーン缶詰 きゅうり キャベツ はっさく	精白米 サラダ油 三温糖 塩せんべい
16火	牛乳 あられ	ご飯 さけのパン粉焼き じゃがいもとグリーンピースの甘煮 チンゲンサイの中華風スープ	魚 焼	牛乳 *おにぎり (じゃこの佃煮)	普通牛乳 さけ (切り身) しらす干し	パセリ 真えんどう (さき入り) チンゲンサイ にんじん おなしめじ しょうが	あられ 精白米、パン粉 サラダ油 じゃがいも バター、三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 いりごま (白)

8歳以上児 エネルギー 555kcal たんぱく質 21.7g 脂肪 16.7g 3歳未満児 エネルギー 488kcal たんぱく質 18.6g 脂肪 15.0g

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ...赤	体のリズムを整えるもの ...緑	方や熱になるもの
17水	牛乳 温野菜 (スナックえんどう)	ご飯 麻婆豆腐 小魚サラダ	豆 炒	牛乳 *味のラスク	普通牛乳 豆腐 (木綿) 豚ひき肉 だし (かつお) しらす干し	スナックえんどう たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり トマト	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 焼きふ (小町麩) バター
18木	牛乳 ふかしいも	ご飯 ひじき入り卵焼き 金時豆の甘煮 大根と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 ビスケット あまなつ	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお) 油あげ だし (煮干し)	ほしひじき にんじん たまねぎ 大根 あまなつ	ぎつまいも 精白米 三温糖 サラダ油 金時豆 (乾) ビスケット
19金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	肉 煮	牛乳 ヨーグルト 温野菜 (スナックえんどう)	普通牛乳 豚もも・脂少 しらす干し だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	たまねぎ グリーンピース (冷凍) トマト だし (昆布) キャベツ 乾燥わかめ にんじん スナックえんどう	せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖
20土	牛乳 ビスケット	お弁当		牛乳 ひとくざりー	普通牛乳		ビスケット ひとくざりー
22月	牛乳 粉ふきいも	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 わかめサラダ	肉 煮	牛乳 プロセスチーズ 清見オレンジ	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) プロセスチーズ	大根 にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ きゅうり キャベツ 清見オレンジ	じゃがいも 精白米 しらたき サラダ油 三温糖
23火	牛乳 フラッカー	人参ごはん 鶏肉のから揚げ 春色サラダ わかたけ汁	肉 揚	牛乳 *ホットケーキ	普通牛乳 しらす干し 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	にんじん 糸みつば (青みつば) しょうが キャベツ きぬさや コーン缶詰 たけのこ (ゆで) 乾燥わかめ だし (昆布)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス (卵不使用) バター フラッカー
24水	牛乳 なつみかん	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨の酢の物	肉 煮	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 だし (かつお) 鶏ひき肉 豚もも・脂少	なつみかん だし (かつお) たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 乾燥わかめ キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 はるさめ いりごま (白) 薄力粉 (1等) 長芋
25木	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 あじのいそべ揚げ ひじき煮 麩とじめじとほうれん草のみそ汁	魚 揚	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 あじ (切り身) 油あげ だし (かつお) だし (煮干し)	にんじん 青のり ほしひじき おなしめじ ほうれん草	精白米 薄力粉 (1等) サラダ油 三温糖 焼きふ (小町麩) ぎつまいも
26金	牛乳 せんべい	ご飯 干草焼き アスパラとキャベツのおひたし もやしとしいたけのスープ	卵 焼	牛乳 *フルーツポンチ	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 かつお節 だし (かつお)	干しいたけ にんじん たけのこ (ゆで) キャベツ グリーンアスパラガス もやし にら だし (昆布) もも缶詰 (鶏肉) みかん缶詰 (果肉) クイック (缶詰)	せんべい 精白米 サラダ油 三温糖
27土	牛乳 クラッカー	お弁当		牛乳 *パンこどうぶつ	普通牛乳		クラッカー *パンこどうぶつ
30火	牛乳 せんべい	ご飯 ぎげ餅と野菜の煮物 キャベツのごま酢和え	魚 煮	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 ぎげ・水煮缶詰 だし (かつお)	大根 にんじん たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	せんべい 精白米 じゃがいも 三温糖 いりごま (白) ポップコーン サラダ油

子どもたちの健康を支える給食

新年度がスタートしました。保育園での給食は、食事であると共に保育の一環として心と身体との土台を作る大切な役割があります。関係者一同、子どもたちの成長を見守りながら、よりよい給食が提供できるよう尽力して参ります。保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

安全な食事
体が小さく抵抗力が弱い子どもにとって、食事において一番大切なことは「安全」です。大津市立保育園・こども園では、園のマニュアルに沿った衛生管理を徹底しています。



安心できる美味しい食事
出汁と基本の調味料(しょうゆ、みそ、みりん、酢等)を使って、素材の味を大切にしています。また、自園給食の良さを活かし、適時適温・出来立てを提供するとともに、子どもたちの発達や発育、体調を考慮した給食づくりをしています。

必要なエネルギー・栄養素を補給できる食事
食事摂取基準に基づいて、子どもたちにとって必要なエネルギーと栄養素を昼食とおやつで給与しています。



感謝の気持ち、社会性をほぐす食事
園での給食を通じて、友だちや保育者と一緒に食を楽しむ、社会性や自立心を育てます。また、命をいただくことへの感謝(いただきます)や食事を用意するために駆け回ってくれた人への感謝(ごちそうさま)を大切にします。