

4がつのこんだて



乳幼児期は、心身ともに成長・発育の著しい時期です。楽しい食卓は、健康づくりはもちろんのこと、心の成長にも大きく影響します。

保育園の給食についてご紹介します。

- 🍷 洗足池保育園の給食(昼食とおやつ)は、1日に必要な栄養量の1・2歳児は約55%、3歳児以上児は約45%をとれるよう献立を作成しています。
- 🍷 旬の食材を使い、多くの食品をバランスよく組み合わせ、和食を中心に和洋中さまざまな味を味わえる献立にしています。
- 🍷 だしは、鰹節・昆布などを使ってとり、素材の味を生かした薄味にしています。
- 🍷 栽培や収穫、皮をむくなどの活動を通して、食べる楽しさや大切さを子どもたちに伝えています。
- 🍷 衛生に十分気をつけて、安全でおいしい給食作りを心がけています。

日付	曜日	乳児 午前おやつ	献立名	材料	おやつ
1 15	水	牛乳 カリポテスナック	ごはん 魚の煮つけ 人参サラダ 豚汁 りんご	米 カレー、酒、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 にんじん、緑豆もやし、ごま、フレンチドレッシング 豚肉(ばら・脂身付)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) りんご	牛乳 きのこスパゲティ スパゲティ、えのきたけ、しめじ、しいたけ ベーコン(ショルダー)、しょうゆ、油
2 16 30	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん 肉じゃが ひじきのごまヨサダ 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) バナナ	米 じゃがいも、豚肉(もも・脂身付)、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお・昆布だし汁 ひじき、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨドレ、すりごま、食塩 絹ごし豆腐、なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) バナナ	牛乳 ココア蒸しパン & クラッカー ホットケーキミックス、豆乳、ココア(ピュアココア)、砂糖
3 17	金	牛乳 紫いもチップ	グリーンピースごはん 豚肉と野菜の炒めもの かぼちゃの甘煮 味噌汁(白菜・生揚げ) オレンジ	米、グリーンピース、こんぶ(だし用)、食塩、酒 豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、黒きくらげ、ピーマン、しょうゆ、食塩、こしょう、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 はくさい、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 オレンジ	牛乳 メロンパントースト 食パン、バター、グラニュー糖、小麦粉
4 18	土	牛乳 えびスナック	ごはん 鶏つくね照り焼き 春雨サラダ すまし汁(わかめ・えのき) みかん缶	米 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 はるさめ(緑豆)、ハム、きゅうり、にんじん、ノンオイル和風ドレッシング、ごま油 わかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 みかん缶	牛乳 ミニたい焼き
6 20	月	牛乳 ふわふわチップ	鶏井 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) バナナ	米、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ(水煮)、さやえんどう、油、しょうゆ、みりん、酒 だいこん、ハム、きゅうり、ごま、和風ドレッシング 日本かぼちゃ、たまねぎ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 バナナ	牛乳 カレーマカロニ マカロニ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、カレールウ、水
7 21	火	牛乳 野菜スティック	ドックパン ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ ポテトスープ オレンジ	ドックパン 豚ひき肉、鶏ひき肉、パン粉、たまねぎ、にんじん、いんげん、こしょう、食塩、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、フレンチドレッシング じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コンソメ、水 オレンジ	牛乳 塩おにぎり 米、食塩、焼きのり
8	水	牛乳 カリポテスナック	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の西京焼き もやしの彩り和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき) いちご	米、もち米、あずき(乾)、黒ごま、食塩 かじき、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、砂糖、本みりん、酒 緑豆もやし、にんじん、にら、和風ドレッシング 焼ふ、みつば、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお・昆布だし汁 いちご	牛乳 紅白まんじゅう 米粉、小麦粉、ベーキングパウダー、水、こしあん、いちごジャム
9 23	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(わかめ・玉葱) バナナ	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ わかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) バナナ	牛乳 ふかし芋&チーズ さつまいも、チーズ
10 24	金	牛乳 紫いもチップ	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(大根・しめじ) オレンジ	米 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、みりん、酒 わかめ、にんじん、きゅうり、ハム、和風ドレッシング だいこん、しめじ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 オレンジ	牛乳 シュガートースト 食パン、グラニュー糖、バター
11 25	土	牛乳 ミニ動物ビスケット	焼きうどん 白菜とツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) パイ缶	ゆでうどん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、みりん、油 はくさい、にんじん、ツナ油漬缶、ノンオイル和風ドレッシング チーズ たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 パイ缶	牛乳 お米deさつま芋タルト
13 27	月	牛乳 ふわふわチップ	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) バナナ	米、豚肉(もも・脂身付)、たまねぎ、油、ハヤシルウ こまつな、ベーコン(ショルダー)、コーン缶、フレンチドレッシング キャベツ、にんじん、コンソメ、水 バナナ	牛乳 ヨーグルトコーンフレーク※ コーンフレーク、※ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶
14 28	火	牛乳 野菜スティック	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 三色サラダ オニオンスープ オレンジ	食パン、いちごジャム、りんごジャム 鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、水 きゅうり、コーン缶、にんじん、フレンチドレッシング たまねぎ、パセリ、コンソメ、水 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ
22	水	牛乳 カリポテスナック	《誕生会メニュー》 ふりかけごはん 鶏肉の竜田揚げ コールスロー コンソメスープ りんご	米、おかかふりかけ 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、コーン缶、フレンチドレッシング えのきたけ、ベーコン(ショルダー)、たまねぎ、コンソメ、水 りんご	牛乳 フルーツサンド 食パン、いちご、バナナ、豆乳ホイップ、砂糖

おやつの牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

※は、わかば組のみ「豆乳ヨーグルト」を提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal ・たんぱく質:20.4g ・脂質:15.3g ・カルシウム:193mg ・鉄:1.7mg ・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal ・たんぱく質:22.8g ・脂質:17.1g ・カルシウム:213mg ・鉄:1.8mg ・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100~150mL)