



きゅうしょくだより

令和4年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理

じゃが芋：フライドポテト・ふかし芋
しらす：しらす和え
キャベツ：しょう油フレンチ・胡麻酢和え
アスパラガス：彩り野菜のピクルス風
アスパラガスの中華和え
果物：清見柑、甘夏柑



献立の紹介

初めて保育園の給食を食べるお子さんが食べやすいように、おなじみの家庭料理を多く取り入れました。

日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持つように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

●とちぎ焼きそば（栃木県）

じゃが芋を茹で、焼きそばと一緒に炒めたものです。ボリューム満点のおやつです。

●スパゲティナポリタン（神奈川県）

トマトケチャップで味付けして炒めた、日本独自のスパゲティです。横浜のホテルで考案されました。



元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」

新年度は環境や生活リズムが変わり、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べなかったり、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

みんなそろって「いただきます」「ごちそうさま」

『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶は「料理を作ってくれた人、食材を育ててくれた人、運んでくれた人などへの感謝の表現」「一緒に食べる人がこちよく、楽しく、おいしく食事をするための思いやりの心」「自然や地球へ感謝の気持ち」そんな思いをこめて、小さい子どもたちにもできる一番身近な食育です。家族揃って食事の前後のあいさつを習慣にしたいですね。



令和4年4月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	金	ごはん 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え 味噌汁(生わかめ・えのきだけ) 季節の果物	牛乳 スパゲティナポリタン	炊き込みごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 22.5g 14g 1.9g	577kcal 23.3g 16.3g 2.3g
2 ・ 16	土	ごはん 厚焼き卵 野菜の炒り煮 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 ジャムパン	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 18.1g 15.5g 1.6g	606kcal 20.6g 17.1g 1.8g
4 ・ 18	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(麩・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 ホットケーキ	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 19.7g 11.6g 1.4g	582kcal 23.7g 13.2g 2g
5 ・ 19	火	ごはん 魚の変わり焼き レーズンサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 わかめおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 19.3g 11.6g 1.7g	663kcal 25.7g 16.2g 2.1g
6 ・ 20	水	ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(油あげ・もやし) 季節の果物	牛乳 マカロニのあべ川	ごま塩ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 18.6g 11.5g 1.3g	599kcal 24.8g 16.4g 1.6g
7 ・ 21	木	ロールパン チキングラタン 彩り野菜のピクルス風 野菜スープ 季節の果物	牛乳 フライドポテト	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 16.2g 19.4g 1.3g	560kcal 20.2g 23.3g 1.9g
8 ・ 22	金	カレーライス しょう油フレンチ 季節の果物	牛乳 りんご寒天	野菜ピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 17.5g 11.1g 1.2g	572kcal 15.9g 8.4g 1.6g
9 ・ 30	土	ごはん スペイン風卵焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.1g 15.7g 1.7g	586kcal 18.9g 17.6g 2g
11 ・ 25	月	ごはん 生揚げのカレー炒め しらす和え 味噌汁(麩・生わかめ) 季節の果物	牛乳 人参入り蒸しパン	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 18.3g 14.5g 1.4g	576kcal 21.4g 16.4g 1.9g
12	火	ごはん レバーの立田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁(絹豆腐・油揚げ) 季節の果物	牛乳 ふかし芋	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.8g 16.2g 1.4g	540kcal 20.3g 18.4g 1.5g
13 ・ 27	水	ロールパン 魚のムニエル アスパラガスの中華和え コーンスキムスープ 季節の果物	牛乳 とちぎ焼きそば	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 22.1g 14.6g 2.1g	574kcal 25.8g 13.8g 1.9g
14 ・ 28	木	味噌煮込みうどん チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 味噌汁(生あげ・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 青菜とじゃこのふりかけおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 18.8g 16.7g 1.6g	633kcal 23.8g 21.5g 1.3g
26	火	お赤飯 鶏肉の塩麴焼き ふきのチャンプルー 若竹汁 季節の果物	牛乳 抹茶ゼリーと苺のムース お誕生会	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557kcal 22.6g 17.0g 2.2g	717kcal 28.7g 23.0g 2.8g
23	土	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(コーン・キャベツ) 季節の果物	牛乳 ミニデニッシュ	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 16.9g 13.5g 1.6g	607kcal 20.1g 15.4g 1.8g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。