

2024年4月



献立表

入野保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1	野菜たっぷりスパゲティミートソース ( ) キャロットサラダ さっぱりコーンスープ ( ) バナナ	マカロニ・スパゲティ、米、小麦粉、砂糖、三温糖、油、オリーブ油	豚ひき肉、粉チーズ、赤みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、しめじ、コーン缶、セロリー、葉ねぎ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	ヨーグルト ネギ味噌焼きおにぎり お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 15.8 g 10 g 162 mg	
2	鶏ごぼうご飯 ( ) 揚げ豆腐の和風あんかけ 火 里芋の味噌汁 ( ) みかん	さといも、米、小麦粉、片栗粉、黒砂糖、油、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、にんじん、バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、生わかめ、しいたけ/生しいたけ/生、さやえんどう、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ バナナ黒糖蒸しパン ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 17.7 g 13.3 g 387 mg	
3	麦入りご飯 ( ) キャベツと肉団子のスープ 水 パンサンスー ( ) りんご	米、食パン、さつまいも、三温糖、片栗粉、押麦、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、ハム、バター	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、コンソメ	バナナ スイートポテトサンド ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	471 kcal 15.8 g 12.2 g 218 mg	
4	ご飯 ( ) 牛肉とごぼうの時雨煮 木 じゃこサラダ ( ) 野菜の味噌汁	米、食パン、三温糖、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、脱脂粉乳、バター、しらす干し、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、トマト、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ブルーベリージャム、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	ヨーグルト ブルーベリーパン粉クッキー ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 17.6 g 14.1 g 337 mg	
5	さくらご飯 ( ) 鯛の煮つけ 金 じゃが芋の胡麻ドレッシングあえ ( ) 豆腐となめこの味噌汁	米、じゃがいも、ごま、マヨネーズ、三温糖	たい、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、バター	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、パセリ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、コンソメ	チーズ シンデレラスープ クラッカー お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 18.3 g 14.8 g 224 mg	
8	ご飯 ( ) チーズ入りチキンカレー 月 フルーツポンチ ( )	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、チーズ、バター	たまねぎ、バナナ、りんご、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、しめじ、キウイフルーツ	カレールー	ヨーグルト ホットケーキ ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 19 g 14.8 g 392 mg	
9	マーボー飯 ( ) 中華風五目スープ 火 いちごヨーグルト ( )	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、脱脂粉乳、淡色みそ	いちご、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	チーズ 新じゃが芋塩ゆで ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 19 g 14.9 g 374 mg	
10	ジャムサンド ( ) 春野菜のチャウダー 水 しらす入りオムレツ ( ) みかん	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、コーンスターチ、三温糖、ごま油、オリーブ油	卵、牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉(もも)、しらす干し、豚肉(ばら)、バター、生クリーム、かつお節	キャベツ、みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、いちごジャム・低糖度、さやえんどう、ピーマン、ねぎ、あおりのり	ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ 焼きそば お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 kcal 16.6 g 9.3 g 152 mg	
11	麦入りご飯 ( ) 鮭の味噌バター焼き 木 春ごぼうとキャベツの胡麻和え ( ) そうめん汁	米、食パン、干しそうめん、三温糖、押麦、ごま、油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、脱脂粉乳、淡色みそ、卵、油揚げ、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ごぼう、えのきたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ	ヨーグルト チキンナゲット ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 kcal 22.3 g 14.3 g 340 mg	
12	親子うどん ( ) じゃが芋の海苔チーズ炒め 金 バナナ ( )	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉、脱脂粉乳、かまぼこ、粉チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	チーズ ニンジンライスおにぎり ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 18.1 g 10.8 g 304 mg	
13	ご飯 ( ) ブルコギ 土 わかめスープ ( ) りんご	米、ごま、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉(もも)	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、生わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、みりん	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	365 kcal 12.8 g 12 g 230 mg	
15	ご飯 ( ) マグロのノルウェー風 月 スナップエンドウの塩ゆで ( ) 大根の豆乳入り味噌汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、きはだまぐろ、バター、脱脂粉乳、調製豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	りんご、だいこん、スナップえんどう、にんじん、えのきたけ、いちごジャム・低糖度、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ヨーグルト ドロップクッキー ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kcal 19.3 g 16.4 g 309 mg	
16	ツナコーンピラフ ( ) 豚肉とかぶのクリームシチュー 火 カラフルマリネ ( ) みかん	米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮、ツナ油漬缶、バター	バナナ、みかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、トマト、ブロッコリー、コーン缶、パセリ、あおのり	酢、コンソメ、食塩、中華だしの素	チーズ 揚げ大豆 バナナ お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 kcal 13.7 g 15 g 164 mg	
17	麦入りご飯 ( ) 和風ミートローフ 水 春キャベツとしらすのサラダ ( ) 赤だしの味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、食パン、押麦、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、赤みそ、しらす干し、干しえび、かつお節	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、生わかめ、ひじき、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	バナナ ポテトの変わり焼き ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 kcal 18.3 g 12.6 g 271 mg	
18	ご飯 ( ) 鱈のおろし煮 木 人参と豆腐のサラダ ( ) ほうれん草の味噌汁	米、米粉、片栗粉、油、三温糖、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、おから、脱脂粉乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、にんじん、バナナ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	ヨーグルト おからとバナナの米粉ドーナツ ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 kcal 20 g 14.8 g 360 mg	

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
19 ( 金 )	☆ふる里給食 春キャベツの味噌汁 竹の子ご飯 鶏の照り焼き 砂糖えんどうとポテトのサラダ	米、食パン、じゃがいも、アーモンド(乾)、マヨネーズ、グラニュー糖、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、いちご、にんじん、たけのこ(ゆで)、砂糖えんどう、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、生わかめ、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)	チーズ チュルシートースト ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	485 kcal 20.4 g 20.7 g 313 mg
20 ( 土 )	スパゲッティーナポリタン かぶのミルクスープ パナナ	スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ピーマン、かぶ・葉	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 13.5 g 13.6 g 253 mg
22 ( 月 )	お楽しみ献立◎	米、上新粉、白玉粉、食パン、マカロニ・スパゲティ	豚ひき肉、牛ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ウインナー、牛乳、ベーコン、生クリーム(乳脂)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご、きゅうり、みかん缶、干しぶどう、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト 栞餅 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 14.8 g 13.6 g 137 mg
23 ( 火 )	ロールパン ビーフシチュー ヨーグルトあえ	ロールパン、じゃがいも、米、油、ごま、ごま油	牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、しらす干し、かつお節	たまねぎ、バナナ、にんじん、りんご、みかん缶、いちご、ブロッコリー、葉ねぎ	ハヤシルウ、みりん、しょうゆ	チーズ ご飯のおやき お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 kcal 15.1 g 14.7 g 176 mg
24 ( 水 )	グリーンピース御飯 エビ入りシュウマイ 春雨の酢の物 若竹汁	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しばえび、脱脂粉乳、バター、卵	みかん、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、グリーンピース、生わかめ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	バナナ りんごのマフィン ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 14.6 g 10.9 g 238 mg
25 ( 木 )	ご飯 あじのパン粉焼き 大豆と野菜のミネストローネ マセドアンサラダ	米、じゃがいも、わらび餅粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	あじ、だいたい水煮、豚肉(もも)、きな粉、粉チーズ、ベーコン	りんご、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、れんこん、しめじ、コーン缶、セロリー、パセリ、にんにく	酒、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト わらび餅 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 kcal 17.2 g 12.3 g 186 mg
26 ( 金 )	郷土料理▲・熊本県 びりん飯 牛肉とアスパラ炒め さつま汁	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、にんじん、トマト、だいこん、アスパラガス、たまねぎ、ごぼう、さやえんどう、生わかめ、にんにく、グリーンピース、切り干しいたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩	チーズ ハッシュドポテト ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 kcal 16.4 g 12.2 g 306 mg
27 ( 土 )	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 キャベツとシラスのナムル わかめともやしの味噌汁	米、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	364 kcal 15.1 g 9.7 g 241 mg
30 ( 火 )	焼き鳥井 味噌けんちん汁 りんご	米、砂糖、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、もも缶、みかん缶、にんじん、だいこん、パイン缶、ねぎ、ごぼう、かんてん、ほしのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ フルーツ牛乳寒天 ビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 kcal 15.6 g 12.2 g 181 mg

### ご入園・ご進級おめでとうございます



園では、安全に配慮した給食作りをしています。誤嚥・窒息の原因は食べ物の形状だけではなく、子どもの「食べ方」や「食行動」が原因となることがある為、食べ物の固さや大きさに注意すると共に、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行なっています。

食事時間での友達との会話や友達が食べている姿を見る事、そして保育者の肯定的な態度や励ましは子どもの「食べてみよう」という気持ちや意欲を育てます。また実際に食事作りに関わったり、給食を作る人との触れ合いにより「食」を身近に感じる事の出来る食育を行っています。



#### ▲郷土料理

その地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法で作られた料理です。日本の色々な地域にある伝統的な食文化に子ども達が少しでも興味を持てるように、食事前に日本地図を使い説明をしています。

今月は熊本県の『びりん飯』です。具材の豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえる事から名付けられたとされています。炒めた豆腐と多くの具材によりコクがあり豊かな味わいの郷土料理です。



#### ☆ふる里給食☆

浜松市は年間を通して様々な農産物や海産物がとれる恵まれた地域です。旬の食材は、おいしく、その時期に必要な栄養が多く含まれています。

ふるさと給食の当日は、食材をクラスに持って行き、実際に子ども達は、見て、臭いを嗅いで五感で旬を感じます。

今月のふる里食材：神ヶ谷町の新竹の子、伊佐見町の砂糖えんどう  
大久保町の春キャベツ、館山寺町のいちご

※今月はゆり組が浜松産のスナックエンドウのすじ取りのお手伝いを行う予定です。

☆献立表のおやつ欄に記載のミルクは、ももグループ・さくらグループ⇒フォローアップミルク(ももグループはお茶の日もミルクになります)  
すみれグループ⇒混合乳(牛乳とスキムミルクの混合乳となります)

☆毎日の給食は、献立表と玄関のモニター写真とでご覧ください。子ども達に「今日の給食は何が出たの?」と声を掛ける事で食への関心が高まります。