

～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～



令和6年度 4月分 献立表



入園・進級
おめでとう
ございます。



塩尻市
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
4・15 / 木・月	かれーらいす いとかてんのさらだ 100%ふる一つじゅーす	じゃがいも／油／ 上白糖／とうもろ こし／せんべい	豚モモ／寒天	にんにく／しょうが／玉葱 ／人参／きゃべつ／きゅう り／りんご	おせんべい		
					麦茶		
5 / 金	あんかけふうとりそぼろどん ちゅうかあえ ひとくちぜりー	油／三温糖／かた くり粉／ごま油／ 精白米	鶏ひき肉／竹輪	人参／玉葱／さやいんげん ／きゅうり／きゃべつ／し そ葉	野菜ジュース		
					ゆかりおにぎり むぎちや		
8・22 / 月	まーぼーどうふどん はむまりね ひとくちぜりー	油／三温糖／かた くり粉／ごま油／ 上白糖	豆腐／豚ひき肉／ みそ／ハム	にんにく／しょうが／人参 ／玉葱／ねぎ／きゅうり／ きゃべつ／レモン／みかん ／パイン／もも	100%フルーツジュース		
					ふる一つぼんち		
9・30 / 火	やきとりどん はるさめさらだ きよみおれんじ	油／中ざら糖／と うもろこし／はる さめ／精白米／三 温糖／かたくり粉	鶏モモ／牛乳	きゃべつ／人参／ねぎ／玉 葱／きゅうり／清見オレン ジ	おせんべい		
					麦茶		
10・24 / 水	さけのしおやき こーるすろーさらだ あぶらあげのみそしる ばなな	上白糖／中華めん ／油	さけ／油揚げ／み そ／豚モモ／あお のり	きゃべつ／きゅうり／人参 ／だいこん／ねぎ／バナナ ／玉葱	ブルーベリータルト		
					麦茶		
11・25 / 木	とりのからあげ こんぶあえ ふのすましじる でこぼん	かたくり粉／油／ ふ／薄力粉／パ ター／上白糖	鶏モモ／昆布／牛 乳	しょうが／にんにく／きゃ べつ／きゅうり／人参／玉 葱／えのきたけ／でこぼん	一口ゼリー		
					ばたーくっきー ぎゅうにゅう		
12・26 / 金	はんばーぐ つなさらだ こーんすーぶ ひとくちちーず	パン粉／三温糖／ とうもろこし／薄 力粉／油／黒砂糖	豚ひき肉／まぐろ ／チーズ／牛乳	玉葱／きゃべつ／だいこん ／きゅうり／人参／パセリ	かぼちゃのマフィン		
					麦茶		
16 / 火	ほきのふらい れもんすあえ ういんなーのすーぶ ひとくちちーず	薄力粉／パン粉／ 油／食パン／マー ガリン／いちご ジャム	ホキ／ウィンナー ／チーズ／牛乳	きゃべつ／きゅうり／人参 ／レモン／玉葱／パセリ	豆乳プリンタルト		
					麦茶		
17 / 水	かっぶしゅうまい こーんさらだ こまつなのすましじる きよみおれんじ	かたくり粉／三温 糖／とうもろこし ／油／薄力粉／上 白糖／ココア／粉 糖	豚ひき肉／牛乳	玉葱／しょうが／グリーン ピース／きゃべつ／きゅう り／人参／こまつな／清見 オレンジ	一口ゼリー		
					ここあけーき ぎゅうにゅう		
18 / 木	とりのまーまれーどやき こんこんあえ はくさいのすーぶ ばなな	マーマレードジャ ム／上白糖／油／ スパゲッティ	鶏モモ／油揚げ／ ベーコン／牛乳	にんにく／きゃべつ／きゅ うり／玉葱／人参／はくさ い／ねぎ／バナナ／しめじ	いちごのスティックケーキ		
					麦茶		
19 / 金	にくじゃが ちゅうかあえ とうふとわかめのみそしる ひとくちぜりー	油／じゃがいも／ しらたき／三温糖 ／ごま油／精白米	豚モモ／豆腐／わ かめ／みそ	玉葱／人参／さやえんどう ／きゅうり／きゃべつ／し そ葉	野菜ジュース		
					ゆかりおにぎり むぎちや		
23 / 火	とりにくのあまからに おひたし わかめすーぶ おれんじ	油／三温糖／かた くり粉／薄力粉／ 上白糖	鶏モモ／かつお節 ／わかめ／豆乳／ 牛乳	しょうが／人参／玉葱／さ やいんげん／ほうれんそう ／きゃべつ／ねぎ／えのき たけ／オレンジ	おせんべい		
					麦茶		
					ころころどーなつ ぎゅうにゅう		

春の穏やかな日差しに包まれて、新年度がスタートしました。4月は給食に慣れてもらえるよう子どもたちに人気のある食べやすい献立になっています。子どもたちが元気に過ごせるよう食事の面からサポートしていきたいと思います。今年度もよろしく願いいたします。

- ※ こどもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ 9・30日 レシピ紹介：焼き鳥丼

4月平均栄養価	
エネルギー	407 kcal
タンパク質	18.0 g
脂質	16.5 g
食塩相当量	2.0 g



たくさん食べて大きくなろうね♪♪

★保育園では様々な事項に留意し、給食調理を行っています。

- 栄養バランスの管理・・・家庭で不足しがちなビタミン・ミネラルの摂取
- 旬のものを取り入れ季節感のある献立・・・おいしいものをおいしい時期に地産地消を心掛ける
- 行事食の取り入れ・・・地域の伝統、行事から食文化を体験する
- 個人差への配慮・・・離乳食やアレルギーのお子さんにあった食事の提供
- 衛生管理・・・清潔な環境に努め、安心安全な給食を提供する

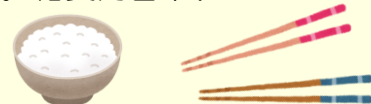
<その他> 手作りを心がけ、添加物の少ない食品を使用しています。

味覚の発達は、4～5歳までに70～80%が決まると言われています。この時期に、できるだけ多くの食品に触れるようにすると、将来偏食になる心配が少なくなります。

保育園の給食は、素材の味がわかるように、昆布やかつお節、煮干しからだしをとっています。味付けは素材のおいしさを感じることが出来るよう、薄味を心がけています。また、保育園給食は、同じメニューが繰り返し出てきます。これはサイクルメニューといって、一回目は苦手だったものも、二回目には食べられるようになるためのものです。ご家庭でも、お子さんが苦手なものも食べられるよう、工夫して食卓に出してみてください。

0歳児から2歳児までは完全給食で、午前のおやつがあります。
3歳以上児は、ご家庭からご飯（主食）を持ってきていただく副食給食になっています。

保育園では、サンプルケースにその日の給食を展示しています。給食内容や、目安量（3歳児）がわかりますので、参考にしてください。



持ってきていただくご飯の量は、

3歳児…105g	4歳児…110g	5歳児…120g	6歳児…130g
----------	----------	----------	----------

個人差がありますので、お子さんの様子を見ながら量を調節してください。

<お願い> 箸は、お子さんに合った長さで、清潔なものを持参しましょう。

「保育園で初めて食べる」は避けましょう。

Q どうして??

A 食物アレルギーが心配です。

年齢が低い子どもたちは、まだまだ食材の経験も多くありません。すべての食材を経験することは難しいですが、お子さんの体調や発達に合わせて、保育園で使用する食材をご家庭でも取り入れてみてください。事前にご家庭で試して、万が一食物アレルギーがあった場合は、給食で除去食をご用意できます。



子どもたちにとって楽しい給食の時間になるよう、ご協力をお願いします。



レシピ紹介 「焼き鳥丼」



保育園の「焼き鳥丼」は鶏もも肉の他にきゃべつや玉ねぎ等の野菜がたくさん入っています。ざらめを使うことで、すっきりとした甘さとまろやかな風味になり、きれいなつやが出ます。

(材料 5人分)

鶏もも肉	250g
酒	小さじ2強
濃口しょう油	小さじ2弱
炒め油	小さじ1強
濃口しょう油	大さじ1と1/2強
ざらめ	大さじ1弱
きゃべつ	175g
人参	65g
玉ねぎ	225g
ホールコーン	60g

※子ども分量です。

(作り方)

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② きゃべつは四角、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライスにする。
- ③ 鍋に炒め油を熱し、鶏もも肉を入れ、酒・濃口しょう油を回し入れ炒める。
- ④ ③に火が通ったら、②を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑤ ホールコーンを加え、濃口しょう油・ざらめで味を調える。

1人当たりの栄養価

エネルギー	130kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	3.8g

