

# 2023年4月 献立表

日付	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 土	マーボー茄子丼 ほうれん草の海苔和え 舞茸と麸のすまし汁	米 豚ひき肉 なす にんにく しょうが 玉葱 三温糖 濃口醤油 みそ 清酒 本みりん 片栗粉 ごま油 ほうれん草 もやし 人参 のり 濃口醤油 三温糖 小町麸 まいたけ 濃口醤油 塩	ケチャップ おにぎり 清見オレンジ	米 玉葱 人参 ピーマン 三温糖 ケチャップ 濃口醤油 鶏ガラ
3 17 月	ごはん 八宝菜 胡瓜とワカメの酢の物 春雨スープ	米 豚肩ロース 青梗菜 白菜 玉葱 人参 たけのこ しいたけ 清酒 本みりん 三温糖 塩 濃口醤油 鶏ガラ ごま油 片栗粉 きゅうり もやし わかめ 三温糖 りんご酢 濃口醤油 塩 春雨 玉葱 人参 塩 鶏ガラ	セサミ トースト 清見オレンジ 牛乳	食パン (卵・乳なし) ごま 三温糖 有塩バター
4 18 火	ごはん ふりかけ 肉じゃが ブロッコリーの海苔和え 厚揚げとにらの味噌汁	米 かつお節 白ごま あおさ 塩 豚肩ロース じやがいも 人参 玉葱 さやえんどう 三温糖 濃口醤油 塩 本みりん 清酒 ブロッコリー 人参 のり 濃口醤油 三温糖 厚揚げ にら 玉葱 みそ	おかから ドーナツ いちご	薄力粉 おから ベーキングパウダー 三温糖 なたね油
5 19 水	ごはん 鮭の塩焼き 温野菜 棒々鶏 南瓜スープ	米 鮭 塩 アスパラガス 人参 マヨネーズ 鶏ささみ肉 清酒 きゅうり トマト しょうが みそ 濃口醤油 本みりん ごま ごま油 西洋南瓜 玉葱 塩 鶏ガラ	ぱりぱり じやこせん でこぽん 牛乳	ぎょうざの皮 しらす マヨネーズ ピザ用チーズ あおさ
6 20 木	ビビンバ丼 切干大根のサラダ キャベツと玉葱のすまし汁	米 もち麦 豚ひき肉 しょうが にんにく 三温糖 清酒 濃口醤油 もやし 人参 塩 ほうれん草 ごま ごま油 切干大根 人参 きゅうり 三温糖 濃口醤油 りんご酢 塩 なたね油 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 塩 濃口醤油	きな粉おにぎり 清見オレンジ	米 三温糖 きな粉
7 21 金	みそ煮込みうどん ポテトサラダ	うどん 豚肩ロース 厚揚げ 大根 人参 玉葱 わかめ 三温糖 濃口醤油 みそ 本みりん じやがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ	たけのこ おにぎり いちご 牛乳	米 たけのこ 油揚げ 鶏もも肉 三温糖 濃口醤油 清酒
8 22 土	炒飯 人参ときゅうりのナムル もやしとねぎのすまし汁	米 鶏ガラ 豚ひき肉 人参 ピーマン 玉葱 なたね油 濃口醤油 塩 人参 きゅうり 三温糖 濃口醤油 ごま ごま油 もやし こねぎ 濃口醤油 塩	おかかおにぎり でこぽん	米 かつお節 濃口醤油 三温糖 ごま
10 24 月	ごはん 豚肉の春野菜炒め 青梗菜のおかか和え カブのすまし汁	米 高野豆腐 豚肩ロース キャベツ 人参 玉葱 にら 濃口醤油 塩 片栗粉 青梗菜 もやし 人参 かつお節 濃口醤油 三温糖 かぶ かぶの葉 濃口醤油 塩	黒糖蒸しパン いちご 牛乳	薄力粉 黒砂糖 なたね油 牛乳 スキムミルク ベーキングパウダー
11 25 火	ごはん カジキの煮付け さつまいのバター焼き えのきと小松菜の納豆和え 椎茸とねぎの味噌汁	米 かじき 濃口醤油 三温糖 清酒 本みりん さつまいも 有塩バター 挽き割り納豆 えのきたけ 濃口醤油 小松菜 もやし 三温糖 かつお節 ねぎ しいたけ みそ	コーンおにぎり でこぽん	米 コーン 有塩バター 塩
12 26 水	ロールパン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ アスパラとコーンのスープ	ロールパン (卵なし) 鶏もも肉 清酒 にんにく 塩 薄力粉 玉葱 ぶなしめじ なたね油 トマトピューレ ケチャップ 濃口醤油 三温糖 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 玉葱 三温糖 りんご酢 塩 なたね油 アスパラガス 玉葱 コーン 濃口醤油 塩	コロッケ 清見オレンジ 牛乳	じやがいも 薄力粉 なたね油 豚ひき肉 玉葱 塩 パン粉 油
13 27 木	ごはん ぶりの照り焼き 人参のゴマきんぴら ひじきの中華サラダ 大根とさやえんどうの味噌汁	米 ぶり 濃口醤油 塩 本みりん 清酒 人参 ごま 三温糖 濃口醤油 ごま油 ひじき 濃口醤油 三温糖 もやし きゅうり 人参 ごま油 りんご酢 塩 大根 人参 さやえんどう みそ	枝豆塩昆布おにぎり ほしいも	米 枝豆 塩昆布
14 28 金	ごはん 油淋鶏 ブロッコリー キャベツと胡瓜のごま酢和え わかめと豆腐のスープ	米 鶏もも肉 にんにく しょうが 清酒 片栗粉 油 ねぎ 濃口醤油 本みりん 三温糖 りんご酢 ごま油 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 ごま 三温糖 りんご酢 塩 濃口醤油 わかめ 玉葱 木綿豆腐 塩 濃口醤油	人参ペーストサンド いちご 牛乳	食パン (卵・乳なし) 三温糖 有塩バター 人参

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食塩相当量
目標量	550	20.6	15.3	247	2.4	205	0.30	0.34	22	1.5
4月	490	18.2	14.8	139	1.5	205	0.28	0.26	42	1.5

※3歳未満児は上記の8割です



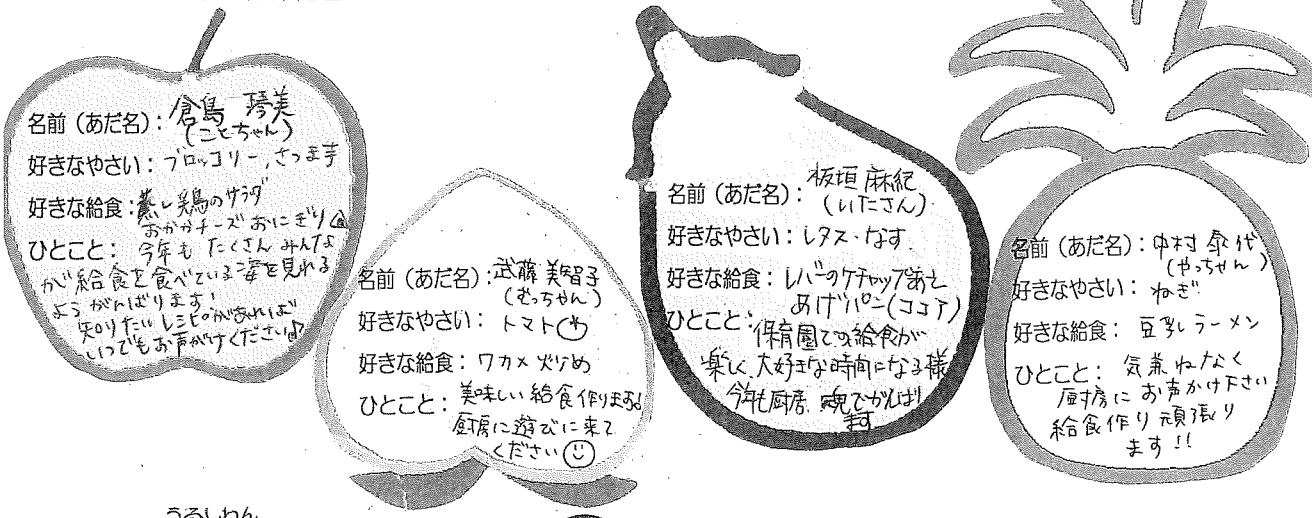
# きゅうしょくだより



ご入園・ご進級おめでとうございます

なの花保育園の給食は「おいしく、たのしく、あんぜんに」この三つのテーマを大切にしています。食材は旬のもの、国産のものを選ぶように心がけ、薄味の調味をしています。さらに、アレルギーに合わせて除去・代替対応もしており、安全な食事を提供させていただいています。

なの花保育園の給食を作る、厨房メンバーをご紹介します！



うるしわん

漆椀をつかっています

当保育園では、そら組後半から漆椀を使用しています。漆器とは一般的に、木の器に漆の樹液を塗ったもの。木製の器は軽く、陶磁器やガラス、金属に比べて熱を伝えづらいという特徴があります。そのため、熱い料理はあつあつのまま、冷たい料理はひんやりとしたままで、それぞれの料理に適した温度を、長く楽しむことができます。

また、漆器は木製の為、割れてしまった際に破片が細かくなることが少なく、かつ飛び散りにくいです。そして、破片を集めて業者さんにお願いすれば、直してもらうことができます。この「割れてしまうもの」そして「再生ができるもの」ということを伝えていたら、という思いで使用しています。

## ☆栄養目標量を変更しました！

日本人の食事摂取基準（2020年版）に準じ、なの花保育園の栄養目標量を再算定いたしました。変更箇所は以下の通りです。

	変更前（3歳以上児）	変更後（3歳以上児）
カルシウム	248mg	247mg
レチノール当量（ビタミンA）	204μg	205μg

年齢や男女の人数によっても目標量は変動しますので、定期的に算定し、園児にとって適切な栄養目標量となるように心がけていきます。何かご質問があれば、お気軽にお尋ね下さい。