



2024ねん 4がつ よていこんだてひょう

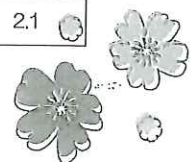


つくしんぼほいくえん

日 時	よう り	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 15	げつ	ごはん めだいのにつけ きりほしだいごんのかれーのため はくさいとじゃがいものすましじる	こめ しるばー、しょうが、しょうゆ、さとう、さけ、みりん、ほうれんそう きりほしだいごん、にんじん、つな、あぶら、かれーこ、さとう、しょうゆ はくさい、ねぎ、じゃがいも、しょうゆ、しお、だし	ざいりょう みぞむしぼん こむぎこ、ペーせんくぼうだー、さとう、ぎょうちゅう、みそ きよみおれんじ ぎゅうにゅう
2 16 30	か	しょくぼん ぼーくびーんず ぶろっこりーのふれんちさらだ かぶとかぶのはのすーぶ	しょくぼん ぶたにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、とまと、だいず けちやつぶ、とまとかん、さとう、しお、しょうゆ ぶろっこりー、こーん、にんじん、す、あぶら、しお、さとう かぶ、かぶのは、こんぞめ、しお	やきおにぎり(1さいおかおかにぎり) こめ、しお、みりん、しょうゆ、かつおぶし (2-5さいごまあぶら) りんご ぎゅうにゅう
3 17	すい	ちぎんかれー きゃべつときゅうりのみぞどれさらだ わかたけじる	こめ、おしむぎ、とりにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、あぶら、こむぎこ かれーこ、さけ、けちやつぶ、ちゅうのうそーず、しょうゆ、さとう きゃべつ、きゅうり、ごまあぶら、みそ、す、さとう、しょうゆ わかめ、ねぎ、たけのこ、だし、しお、ごま	こくとうわらびもち(1さいまかろにきなこ) こくとう、かたくりこ、きなこ、さとう (1さいまかろに、きなこ、さとう、しお) いちご ぎゅうにゅう
4 18	もく	ごはん つくねやき じゃこにんじん こまつなとはくさいのわふうさらだ ごぼうとだいごんのみぞしる	こめ とりにく、ねぎ、かんそうしいたけ、ひじき、とうふ、かたくりこ しお、あぶら、しょうゆ、さとう、だし、かたくりこ にんじん、しらす、しお、ごまあぶら、しょうゆ こまつな、はくさい、ごまあぶら、さとう、しょうゆ、す ごぼう、だいごん、ねぎ、みそ、だし	りんごじゃむさんど しょくぼん、りんご、さとう、れもん やきいも さつまいも ぎゅうにゅう
5 19	あん	ごはん にくどうぶ とまとときゅうりのあますあえ こまつなとあぶらあげのみぞしる	こめ ぶたにく、とうふ、だし、みりん、しょうゆ、たまねぎ しらす、にんじん、さとう、さけ、だし、あぶら とまと、きゅうり、す、しょうゆ、さとう こまつな、にんじん、あぶらあげ、みそ、だし	どいぞぼろおにぎり こめ、しお、とりにく、しょうが、さとう、しょうゆ、さけ あまなつ ぎゅうにゅう
6 20	ど	ちゅうかどん もやしときゅうりのさらだ わかめとだいごんのみぞしる	こめ、とりにく、しょうが、にんにく、さけ、しょうゆ、みりん、はくさい、ちんげんさい にんじん、ねぎ、たまねぎ、かんそうしいたけ、あぶら、だし、しお、かたくりこ、ごまあぶら もやし、きゅうり、さとう、す、ごまあぶら、しょうゆ わかめ、だいごん、ねぎ、みそ、だし	くつきー こむぎこ、ばたーさとう あまなつ どうにゅうきなこ とうにゅう、きなこ、さとう
8 22	げつ	さんしょくどん たたききゅうり きゃべつとたまねぎのすましじる	こめ、おしむぎ、ぶたにく、さとう、しょうが、さけ、みりん しょうゆ、にんじん、もやし、ほうれんそう、だし きゅうり、さとう、す、ごまあぶら、しょうゆ、ごま きゃべつ、たまねぎ、しお、しょうゆ、だし	ぶかしいも さつまいも りんご ぎゅうにゅう
9 23	か	ごはん さけのてりやき べいくどかほちゃ ほうれんそうともやしのごまあえ なすとぼんねぎのみぞしる	こめ さけ、しょうゆ、みりん、さけ かほちゃ、しお ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、さとう、しょうゆ なす、ふ、ぼんのうねぎ、みそ、だし	かっぱけーき こむぎこ、さとう、ペーせんくぼうだー、あぶら きよみおれんじ ぎゅうにゅう
10 24	すい	なほりたん きゅうりとこーんのまよさらだ れたすとえのきのすーぶ	すばげいて、にんじん、たまねぎ、びーまん、ぶたにく、けちやつぶ とまとかん、しょうゆ、さけ、しお、あぶら きゅうり、こーん、にんじん、まよねーず、しお れたす、えのき、だし、しお	つなびらふ こめ、にんじん、たまねぎ、つな、ばたー、しお あまなつ ぎゅうにゅう
11 25	もく	ごはん にくじゃが ちんげんさいときゃべつのりあえ とうふとなめこのみぞしる	こめ ぶたにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらす、さとう しょうゆ、さけ、だし、あぶら、ぐりんびーず ちんげんさい、きゃべつ、のり、しょうゆ とうふ、なめこ、ねぎ、みそ、だし	きなここーすと しょくぼん、ばたー、きなこ、さとう、しお いちご ぎゅうにゅう
12 26	あん	ごはん とりのみぞやき(1さいみぞつくね) あすばらのぞてー はくさいともやしのしらすあえ けんちんじる かながわけんのしるです	こめ とりにく、みそ、みりん、さとう (1さい) とりにく、ぼんご、かたくりこ、みそ、さとう、だし、かたくりこ あすばら、こーん、にんじん、ばたー、しお はくさい、もやし、しらす、しょうゆ さといも、にんじん、ねぎ、だいごん、とうふ、ごんにやく、しお、しょうゆ、だし	のりおにぎり こめ、のり、しお きよみおれんじ ぎゅうにゅう
13 27	ど	にごみうどん こふきいも ほうれんそうのおかかあえ	うどん、とりにく、にんじん、だいごん、たまねぎ ねぎ、しめじ、だし、しょうゆ、みりん、さとう、しお じゃがいも、しお ほうれんそう、にんじん、かつおぶし、しょうゆ	わふうつなおにぎり こめ、つな、たまねぎ、しょうゆ、みりん、のり りんご どうにゅうきなこ とうにゅう、きなこ、さとう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	β-カ ル 当 量 (meq)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	550	20.7	15.3	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未滿
予定	540	20.1	14.4	194	1.8	245	0.31	0.34	38	7.8	2.1

- ★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児のおおよそ8割です。
- ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
- ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。
- ★ 食パンは卵を使っていないものになります。



4月 きゅうしょくだより

作成者：栄養士 高橋

4月より新しいクラスにご進級なさるお子さま、つくしんぼ保育園に新たに入園されるお子さま並びに保護者の皆様、おめでとうございます。新たな環境となり不安と期待があるかと思いますが、給食室でも子どもたちの成長を食生活の面からサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

つくしんぼ保育園での給食づくり

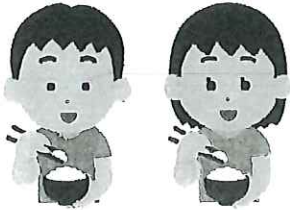
保育園では"食事が楽しい"と思ってもらえることを目標に食事作りをしています。

日常の給食や行事食などを通して、食を楽しみながら様々な体験をし、

おいしく・安全な給食を提供します。

就学前の食生活は、生涯につながる食習慣の基礎です。

子どもたちのより良い成長のお手伝ひが出来ればと思ひます。



給食の職員紹介

おなまえ：「こしちゃん」ってよんでね！
(倉島 琴美)

好きは きゅうしょく：からあげ、みそ汁、
さばのみそに、おががナス"おにぎ"り
(ひとこと)

栄養士の倉島です。子どもたちの好きなものをたくさん取り入れ、給食に活かしていきたいです。よろしくお願ひします！

栄養士の 高橋まなごです。

今年度もおいしい給食を提供

できるようにがんばります。

好きな給食は、カレー麺です！

よろしくお願ひします。

二んにちは — ☺☺

きゅうしょくしつのおじまよです。

にこしい・おいしい・うれしい

きゅうしょくをがんばってつくります!!

好きはきゅうしょく
がれーらいす

好きはおやつ
おしぼん

調理師の 奥山美穂子です。

今年度も子供達が喜び、學び

にしてくれる給食を作りたいと思ひ

っています。好きな給食は

ミートソーススパゲティです。

宜しくお願ひします。

