4 月 給 食 献 立 表

日	曜日	３歳未満児 １０時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	３歳未満児加算食 主食	副食 果物等	全員３時のおやつ
1	水	牛乳　ビスケット	けんちん汁・ひじきじゃこ煮・青菜のおかか和え		ご飯	果物	牛乳　バタークッキー ☆
2	木	牛乳　クラッカー	ちくわの磯辺揚げ・春キャベツの和え物・粉ふき芋		ご飯		牛乳　昆布　おかき
3	金	牛乳　クッキー	ポークビーンズ・ごま塩サラダ・果物		ご飯		牛乳　豆腐入り甘辛団子 ☆
4	土	牛乳　ビスケット	きつねうどん・果物	×			牛乳　せんべい
5	日						
6	月	牛乳　クッキー	卵のココット焼き・切り干し大根の炒め煮・豆乳汁		菜飯		牛乳　ピザトースト ☆
7	火	牛乳　ジャムパン	煮魚・きんぴら・納豆・果物		ご飯		牛乳　チーズ　クッキー
8	水	牛乳　ビスケット	チキンカレーシチュー・コールスローサラダ・トマト		ご飯	ゆで卵	牛乳　さつま芋揚げ団子 ☆
9	木	牛乳　せんべい	大豆の五目煮・小松菜のサラダ・果物		ご飯		お茶　牛乳もち ☆
10	金	牛乳　クラッカー	誕生日ランチデー	×			牛乳　せんべい
11	土	牛乳　ビスケット	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳　おかき
12	日						
13	月	牛乳　クッキー	豚肉と野菜の中華炒め・ジャーマンポテト・果物		ご飯	豆腐スープ	牛乳　若草蒸しパン ☆
14	火	牛乳　カステラ	魚の塩焼き・菜の花和え・金時煮豆・かき玉汁		ご飯	果物	牛乳　新玉ねぎチヂミ ☆
15	水	牛乳　ビスケット	かき揚げ・ひじきの炒め煮 スナップえんどうの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳　チーズ　クッキー
16	木	牛乳　せんべい	卵焼き・切り干し大根の酢の物・グリーンポテト 果物		ご飯		牛乳　シュガートースト ☆
17	金	牛乳　クラッカー	肉じゃが・キャベツの甘酢味・果物		ご飯		牛乳　小魚　せんべい
18	土	牛乳　ビスケット	ミートソーススパゲティー きゅうりのゆかり和え・果物	×			牛乳　せんべい
19	日						
20	月	牛乳　クッキー	春野菜の煮物・小松菜の納豆和え・果物		ご飯	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ塩ゆで	牛乳　クラッカー
21	火	牛乳　ジャムパン	試食会メニュー		ご飯		牛乳　果物 ☆
22	水	牛乳　クラッカー	魚の竜田揚げ・五目和え・昆布豆・すまし汁		ご飯	果物	お茶　おにぎり ☆
23	木	牛乳　せんべい	副食付弁当	○			牛乳　お好み焼き ☆
24	金	牛乳　ビスケット	マーボー豆腐・焼きししゃも・ナムル・果物		ご飯		牛乳　昆布　おかき
25	土	牛乳　クッキー	味噌ラーメン・果物	×			牛乳　クラッカー
26	日						
27	月	牛乳　ビスケット	うま煮・青菜のおかか和え・納豆・果物		ご飯		牛乳　小魚　おかき
28	火	牛乳　カステラ	豚肉の南部焼き・マカロニサラダ 豆腐としいたけのスープ		ご飯	果物	牛乳　人参ゼリー ☆
29	水						
30	木	牛乳　クラッカー	酢豚・華風和え・果物		ご飯		牛乳　チーズ蒸しパン ☆

＊○印…全園児副食付弁当　　×印…主食不要（箸 ・ コップのみ持参）　　☆印は手作りおやつです

保育園の給食に慣れよう

4月は進級園児にとっても新入児にとっても、新しい生活の始まりです。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調を崩しがちになります。保育園の生活に慣れ、給食にも慣れるよう、1日の流れや給食の内容についてお知らせします。

保育園の一日

登園・・・・・・・・・・先生とあいさつ
「おはようございます」

午前のおやつ・・（0，1，2歳児のみ）

遊び・・・・・・・・・・年齢や季節に応じて、
楽しい遊びがいっぱい！

昼食・・・・・・・・・・栄養バランスを考えた
おいしい給食です。
「いただいます」

昼寝・・・・・・・・・・・パジャマに着替えて
「おやすみなさい」

おやつ・・・・・・・・・「今日のおやつは何かな・・・」

遊び・・・・・・・・・・・友だちと好きな遊びを
楽しみます

降園・・・・・・・・・・・「さようなら、またあした」

保育園の給食

給食では「昼食＋おやつ」を提供しています。

家庭での食事（朝食・夕食）と合わせて1日に必要な栄養素が摂取できるように、献立の工夫をしています。昼食は1日の栄養量の1/3程度、おやつについては、発育・発達状況に応じて1日の10～20%程度を目安にしています。

「和食」を中心とした献立づくり

和食を中心とした献立で、主食（ごはん）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を主とするおかず）、副菜（野菜を中心とするおかず）の組み合わせを基本にしています。また、旬の食材を取り入れて、季節を味わえるよう心がけています。

手作りを中心とした給食づくり

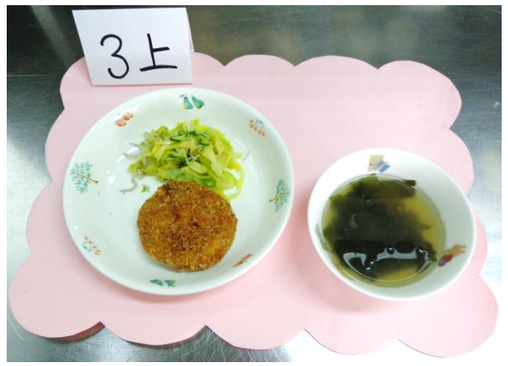
手作りを心がけ、できるだけ調理加工品を使用しないようにしています。もちろんコロッケ等は給食室で手作りし、シチューやグラタンはルウから作ります。

ルウはホワイトソース（小麦粉＋バター）から作っています。

ある日の給食

献立名
・かぼちゃコロッケ
・キャベツの甘酢味
・わかめスープ

※3上と3未のお皿は大きさが違います。



・0～2歳児までは園でごはんと加算食（必要時のみ）を提供します。（3未）
・3～5歳児は家庭からごはんを持ってきていただきます。（3上）