



給食だより

進級、ご入園おめでとうございます！

温かい春の日差しの中、桂ぶどうの木こども園は新しいお友達を迎え、ドキドキワクワクの新年度がスタートします。新しい環境に慣れるまで緊張の日々だと思えますが、少しでも早く慣れて楽しく過ごせるように、給食室一同協力して頑張っていきたいと思えます。

離乳食や普段の食事で困っていることがあったら気軽にお声がけください。

～給食についてのおはなし～

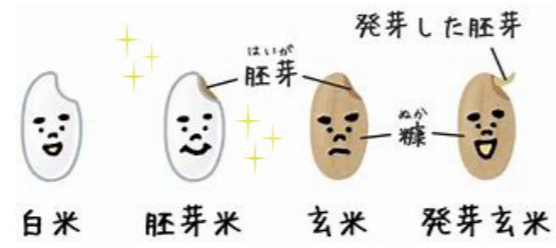
園での食事（昼食+おやつ）は1日あたりの栄養摂取量のうち、45%を摂れるように献立を立てています。

こどもの胃は小さく、1日3回の食事では必要な栄養が不足するので、おやつも1回の食事として不足分を補います。



ごはんは精白米と胚芽米を合わせて炊いています。

胚芽米にはビタミンB₁、B₂、E、食物繊維など白米からでは多くを摂取できない栄養素がたっぷり含まれています。



【おだしのおはなし】

味噌汁には・・・
うるめ、さば、いわし、昆布の入った混合ぶしとかたくちいわしの煮干し、道南昆布を使用しています。

すまし汁には・・・
うるめ、さば、いわし、昆布の入った混合ぶしと道南昆布を使用しています。



調理室メンバー紹介
安部 あゆみ
二井本 知実
平田 章代
真鍋 真由美

こどもたちが給食やおやつを楽しみにしてくれるように、おいしくて栄養たっぷりの給食を作っていきたいと思えます。よろしくお願ひします。



日付	曜日	昼食	材料	おやつ
10月24日	月	・ご飯 ・豚じゃが ・ブロッコリーの昆布和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、スナップエンドウ、糸莖（醤油、みりん、酒、砂糖） ・ブロッコリー（塩昆布、醤油） ・大根、人参、青葱（醤油、塩）	・牛乳 10日・豆のお焼き（小麦粉、甘納豆） 24日・桜の葉蒸しパン（ホットケーキミックス、油、砂糖、食紅、桜の葉、こしあん、豆乳）
11月25日	火	・ご飯 ・バーベキューチキン ・若竹煮 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・筍、わかめ、人参（鰹節、醤油、みりん、砂糖） ・南瓜、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・ストロベリーツイスト
12月26日	水	・ご飯 ・竹輪のマヨネーズ焼き ・白菜と厚揚げの煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪（青のり、マヨドレ） ・白菜、厚揚げ、人参（醤油、砂糖、みりん、酒） ・さつま芋、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・じゃがもち（じゃが芋、片栗粉、マーガリン、醤油、砂糖、塩）
13月27日	木	・ご飯 ・塩麴揚げ ・ジャーマンポテト ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（塩麴、片栗粉、油） ・じゃが芋、玉葱、ベーコン、ブロッコリー（ハーブソルト、油、塩、胡椒） ・キャベツ、人参、コーン（コンソメ、塩、胡椒）	・牛乳 ・ココアちんすこう（ココア、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油）
14月28日	金	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・卵の花 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鮭（塩、酒） ・平天、おから、人参、菜の花、さつま芋、椎茸（醤油、砂糖、みりん） ・麩、えのき、三つ葉（醤油、塩）	・牛乳 ・りんご ・お菓子
15月1日	土	・炊き込みピラフ ・果物 ・野菜スープ	・精白米、胚芽米、ハム、玉葱、人参、三度豆、コーン（コンソメ、塩、胡椒、醤油、油） ・果物 ・キャベツ、玉葱、人参（コンソメ、塩、胡椒）	・牛乳 ・お菓子 ※1日は半日保育の為 おやつはありません
3月17日	月	・スタミナ寿司 ・胡瓜の中華漬け ・若竹汁	・精白米、胚芽米、牛肉、牛蒡、人参、大葉（醤油、みりん、酒、砂糖、すし酢） ・胡瓜、人参、胡麻（塩、醤油、みりん、酢、胡麻油） ・筍、わかめ（醤油、塩）	・牛乳 ・マカロニきな粉（マカロニ、きな粉、砂糖、塩）
4月18日	火	・豆ご飯 ・鯖の塩焼き ・うどんサラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米、うすいえんどう（酒、塩、昆布茶） ・鯖（塩） ・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、みりん、砂糖、酒、酢） ・豆腐、小松菜、人参（醤油、塩）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
5月19日	水	・ロールパン ・クリームシチュー ・ほうれん草とツナのサラダ	・ロールパン ・鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参（シチューールウ、牛乳、塩、胡椒） ・ツナ、ほうれん草、キャベツ、人参（マヨドレ、塩）	・牛乳 5日・ごまおかおにぎり（精白米、胚芽米、鰹節、胡麻、胡麻油） 19日・しそわかめおにぎり（精白米、胚芽米、しそわかめ、ふりかけ）
6月20日	木	・ご飯 ・厚揚げの肉味噌がけ ・春雨サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱（味噌、酒、砂糖、みりん、生姜、にんにく、片栗粉） ・春雨、人参、胡瓜、ハム（醤油、酢、砂糖、胡麻油、塩） ・じゃが芋、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・ミロサンドイッチ（食パン、マーガリン、ミロ）
7月7日	金	・カレーライス ・ブロッコリーナムル	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳（カレールウ、ウスターソース、砂糖、ローリエ） ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ（鶏ガラ、胡麻油、にんにく）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
7月21日 お誕生日 参観の日	金	・ご飯 ・チーズinハンバーグ ・ブロッコリーナムル ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・合挽ミンチ、玉葱、人参、豆腐、チーズ（パン粉、卵、ナツメグ、塩、胡椒、ケチャップ） ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ（鶏ガラ、胡麻油、にんにく） ・キャベツ、人参、コーン（コンソメ、塩、胡椒）	・牛乳 ・キャロットケーキ（人参、ホットケーキミックス、砂糖、卵、マーガリン、牛乳）
8月22日	土	・豚丼 ・果物 ・中華スープ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参（醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉） ・果物 ・わかめ、もやし、胡麻（鶏ガラ、塩、胡椒）	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。

