

給食だより 令和5年度 4月号 同胞保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます！

どきどきわくわくの新年度が始まりました。最初は環境の変化に戸惑う子どもたちもいるかもしれませんが、徐々に友達と一緒に食べる給食の時間が楽しみになればいいと思います。新生活に慣れるためにも、早寝早起きなど規則正しい食生活を心がけましょう。

楽しく、安全でおいしい給食

給食では、栄養バランスや安全な食材選び、地元の旬の食材を使うことを心がけています。また、食べやすい硬さや切り方、盛りつけや彩り、年齢にあった食材を考えておいしい給食を作っています。
子どもたちの「ごちそうさまでした」「おいしかったです！」の声が励みになります。
その日に提供した給食は、給食室の前に掲示も行っていますので、是非見てください。



同胞保育園の給食について

- ◎3歳未満児・・・ 午前・午後のおやつを含む完全給食です。
- ◎3歳以上児・・・ 副食と午後のおやつは給食提供されますが、主食(ご飯)が必要です。
ご飯は保温庫に入れますので、アルミ、またはステンレス製のお弁当箱を使用してください。
ご飯の量はお子様の食欲・体調等を考慮し、適量を入れて下さい。
ご飯にふりかけをかけたり、菓子パンの持参はやめましょう。
また衛生管理面から、当日炊飯したものを持参するよう努めて下さい。

- ◎毎週土曜日は麺類の日となっております。白ご飯は不要です。
- ◎お誕生会等の行事食の日はご飯も提供となっておりますので、白ご飯は不要です。
- ◎パン給食の日にパンの持ち帰りはできません。
- ◎スプーンマークの日はスプーン持参をお願いします(以上児)。
- ◎★マークの日のおやつは、手作りおやつです。



13日はお誕生会なので白ご飯はいりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 土	田舎うどん うどん ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ こまつな あつあげ しいたけ 紅白なます だいこん にんじん たまご うすあげ	牛乳 お祝いクレープ	15 土	ミートスパゲティ めん ぶたにく きゅうにく たまねぎ にんじん マッシュルーム チーズ グリーンピース 卵スープ たまご わかめ たまねぎ にんじん ねぎ	麦茶 ★おにぎり
3 月	ハヤシライス ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼうサラダ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ かにかま	牛乳 ★お好み焼き	17 月	親子丼 とりにく たまご たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ツナ チーズ	牛乳 ★豆腐ドーナツ (きな粉)
4 火	豚肉の生姜炒め ほうれん草のおかか和え ぶたにく たまねぎ ほうれんそう なのはな にんじん うすあげ もやし 味噌汁 だいこん はくさい えのき ねぎ	牛乳 ★ココアクッキー	18 火	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの酢和え とりにく ブロッコリー にんじん コーン ツナ キャベツ 味噌汁 かぼちゃ たまねぎ うすあげ ねぎ	牛乳 キウイ せんべい
5 水	鯖の味噌煮 キャベツのごま和え さば キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とりささみ すまし汁 とうふ さといも しめじ だいこんば	牛乳 ★青のりポテト	19 水	鮭の変わり焼き ひじきの煮物 さけ ひじき にんじん あつあげ たまねぎ しらたき えだまめ かきたま汁 たまご とうふ だいこん しいたけ だいこん ねぎ	牛乳 ★フルーツ杏仁
6 木	すき焼き風 ぎゅうにく はくさい しめじ にんじん こんにゃく しいたけ あつあげ ぶかねぎ なめこ汁 とうふ なめこ ねぎ わかめ	牛乳 ととやき (未満児はたい焼き)	20 木	鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 とりにく はるさめ きゅうり にんじん コーン かにかま かいのこ汁 だいず かぼちゃ たまねぎ うすあげ だいこん ねぎ	牛乳 ★じゃこトースト
7 金	チーズハンバーグ フレンチサラダ ぶたにく きゅうにく たまねぎ にんじん たまご 卵 キャベツ きゅうり ツナ コンソメスープ じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン パーチ	牛乳 オレンジ 源氏パイ	21 金	クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム フロccoli コーン スパゲッティサラダ スパゲッティ 卵 きゅうり にんじん チーズ 卵	牛乳 わらび餅 (未満児は マカロニきな粉)
8 土	パン給食	牛乳 豆乳プリン 動物ボーロ	22 土	チャンポン めん ぶたにく えび いか きくらげ きゃべつ もやし にんじん たまねぎ ねぎ 春巻き はるさめ	麦茶 ★おにぎり
10 月	カレーライス ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま ブロッコリー	麦茶 ★桃ヨーグルト	24 月	中華丼 ぶたにく いか かまぼこ はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい きゅうり ハンサムスー はるさめ きゅうり かにかま にんじん ツナ	牛乳 ★スイートポテト
11 火	筑前煮 とりにく あつあげ たけのこ にんじん ごぼう しいたけ だいこん さといも こんにゃく さやいんげん そうめんの味噌汁 そうめん たまねぎ うすあげ ねぎ	牛乳 ★ふかし芋	25 火	魚のカレーニエル ほうれん草のソテー しろみさかな ほうれんそう にんじん たまねぎ 卵 しいたけ しめじ ピーマン 吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	牛乳 ★ツナサンド
12 水	魚の磯辺揚げ 人参の土佐酢和え しろみさかな にんじん もやし コーン キャベツ フロccoli わかめスープ わかめ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 パイン せんべい	26 水	トンカツ 切干大根のサラダ メンチカツ きりほしだいこん カニカマ ほうれんそう にんじん コーン 若竹汁 たけのこ わかめ しめじ おつゆ	牛乳 カスタード ワッフル
13 木	お誕生会 稲荷寿司 出し巻卵 魚の香味焼き 春野菜のごま和え すまし汁 果物	牛乳 ケーキ	27 木	白身魚の野菜あんかけ しろみさかな にんじん たまねぎ もやし しいたけ えのき きぬさや もずくスープ もずく たまねぎ とうふ たまご ねぎ	牛乳 バナナ おからかりんとう
14 金	鶏肉の味噌焼き 大根の酢の物 とりにく だいこん にんじん キャベツ ツナ ブロッコリー あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ★麩ラスク	28 金	肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ ねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウインナー にんじん コーン きゅうり	牛乳 ★豆乳さつま芋 蒸しパン