



たんぽぽぐみ こんだてひょう

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 赤の仲間 | 黄色の仲間 | 緑の仲間 | |
|----|----|-----------------------|--|-------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| | | | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | たんぽぽぐみにゆうしょしき | | | | | | |
| 2 | 水 | 茶 オレンジ | ぎゅうにゅう・ごはん しおからあげ コーンのサラダ | 茶 バナナ 丸ボーロ | 牛乳・鶏肉 | 精白米・片栗粉 揚げ油・植物油 丸ボーロ | コーン・キャベツ・人参 きゅうり・オレンジ バナナ・生姜 | |
| 3 | 木 | 茶 りんご | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ | 茶 きな粉入り かりんとう | 牛乳・白身魚・うす揚げ かつおだし・鶏卵 きな粉 | 精白米・砂糖・ごま油 植物油・ごま・薄力粉 揚げ油 | 青ねぎ・生姜・にんにく きゅうり・人参・りんご キャベツ | |
| 4 | 金 | 茶 パフ | ぎゅうにゅう スパゲティ・ミートソース ゆでたまご・オレンジサラダ | 茶 ゆかりチー ズおにぎり | 牛乳・牛ひき肉・鶏卵 ゆで大豆・粉チーズ チーズ | スパゲティ麺・植物油 砂糖・精白米・パフ | 人参・玉葱・パセリ 干しいたけ・みかん缶 キャベツ・きゅうり | |
| 7 | 月 | 茶 パン缶 | ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ はるさめサラダ | 茶 りんご レーズンクッキー | 牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・バター | 精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ・砂糖 マヨネーズ・薄力粉 | 玉葱・人参・パセリ きゅうり・りんご 干しぶどう・パン缶 | |
| 8 | 火 | 茶 ビスケット | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ | 茶 ピザトースト | 牛乳・白身魚・鶏ささみ ウインナー・チーズ | 精白米・砂糖・植物油・パン じゃがいも・マヨネーズ マヨどれ(卵不使用) | 生姜・きゅうり・人参 玉葱・人参・コーン トマト・ピーマン | |
| 9 | 水 | 茶 バナナ | ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン フレンチサラダ | 茶 とうふ ドーナツ | 牛乳・鶏肉・シーチキン 絹ごし豆腐 | 精白米・植物油・砂糖 ホットケーキミックス・粉糖 揚げ油 | キャベツ・きゅうり 人参・パセリ・バナナ | |
| 10 | 木 | 茶 オレンジ | ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー | 茶 小豆とさつまいも の蒸しパン | 牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐・豚肉・鶏肉 調整豆乳 | 精白米・あんこ・砂糖 片栗粉・揚げ油・植物油 ホットケーキミックス・さつまいも | 人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし・人参 オレンジ | |
| 11 | 金 | にゆうえんしきのためおやすみ | | | | | | |
| 14 | 月 | 茶 クラッカー | ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー にんじんグラッセ・こふきいも | 茶 オレンジ 黒棒 | 牛乳・牛ひき肉 鶏ひき肉・バター | 精白米・植物油 砂糖・じゃがいも・砂糖 クラッカー・黒棒 | 玉葱・人参・ブロッコリー オレンジ | |
| 15 | 火 | 茶 もも缶 | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき にらともやしのおひたし | 茶 ミルクカルビスゼリー クッキー | 牛乳・白身魚・鶏卵 かつお節・乳酸菌飲料 | 精白米・マヨネーズ 砂糖・クッキー | 人参・パセリ・玉葱 にら・もやし・えのきたけ 寒天・もも缶 | |
| 16 | 水 | 茶 オレンジ | ぎゅうにゅう・ごはん しおからあげ コーンのサラダ | 茶 バナナ 丸ボーロ | 牛乳・鶏肉 | 精白米・片栗粉 揚げ油・植物油 丸ボーロ | コーン・キャベツ・人参 きゅうり・オレンジ バナナ・生姜 | |
| 17 | 木 | 茶 パフ | ぎゅうにゅう スパゲティ・ミートソース ゆでたまご・オレンジサラダ | 茶 ゆかりチー ズおにぎり | 牛乳・牛ひき肉・鶏卵 ゆで大豆・粉チーズ チーズ | スパゲティ麺・植物油 砂糖・精白米・パフ | 人参・玉葱・パセリ 干しいたけ・みかん缶 キャベツ・きゅうり | |
| 18 | 金 | 茶 チーズ | ぎゅうにゅう・たけのこごはん とりにくのさっぱりに・リーフレタス かぼちゃサラダ・あまおういちご | 茶 ココアケーキ | 牛乳・鶏肉・ハム 調整豆乳・チーズ | 精白米・砂糖・粉糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ 人参・玉葱・生姜・にんにく・元岡産のあまおういちご | 人参・たけのこ・いんげん かぼちゃ・きゅうり・レタス | |
| 21 | 月 | 茶 パン缶 | ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ はるさめサラダ | 茶 りんご レーズンクッキー | 牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・バター | 精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ・砂糖 マヨネーズ・薄力粉 | 玉葱・人参・パセリ きゅうり・りんご 干しぶどう・パン缶 | |
| 22 | 火 | 茶 ビスケット | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき ポテトサラダ | 茶 ピザトースト | 牛乳・白身魚・ハム ウインナー・チーズ | 精白米・砂糖・植物油 じゃがいも・マヨネーズ パン | 生姜・きゅうり・人参 玉葱・人参・コーン トマト・ピーマン | |
| 23 | 水 | 茶 バナナ | ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン フレンチサラダ | 茶 とうふ ドーナツ | 牛乳・鶏肉・シーチキン 絹ごし豆腐 | 精白米・植物油・砂糖 ホットケーキミックス・粉糖 揚げ油 | キャベツ・きゅうり 人参・パセリ・バナナ | |
| 24 | 木 | 茶 オレンジ | ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさいソテー | 茶 小豆とさつまいも の蒸しパン | 牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐・豚肉・鶏肉 鶏卵・調整豆乳 | 精白米・パン粉・あんこ・砂糖 片栗粉・揚げ油・植物油 ホットケーキミックス・さつまいも | 人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし・人参 オレンジ | |
| 25 | 金 | 茶 | ぎゅうにゅう カレーライス | 茶 ココアケーキ | 牛乳・豚肉・ゆで大豆 調整豆乳・チーズ | 精白米・マカロニ・ごま油 じゃがいも・植物油・ごま | 人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・小松菜 | |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------------------------------|--------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
| | | チーズ | はるきやべつのあえもの | | | ホットケーキミックス・砂糖・粉糖 | |
| 28 | 月 | 茶 | ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー | 茶 | 牛乳・牛ひき肉 | 精白米・植物油・パン粉 | 玉葱・人参・ブロッコリー |
| | | クラッカー | にんじんグラッセ・こふきいも | オレンジ 黒棒 | 鶏卵・バター 豚ひき肉 | 砂糖・じゃがいも・砂糖 クラッカー・黒棒 | オレンジ |
| 30 | 火 | 茶 | ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき | 茶 | 牛乳・白身魚・鶏卵 | 精白米・マヨネーズ | 人参・パセリ・玉葱 |
| | | もも缶 | にらともやしのおひたし | ミルクカルピスゼリー クッキー | かつお節・乳酸菌飲料 | 砂糖・クッキー | にら・もやし・えのきたけ 寒天・もも缶 |

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。

※給食スタートの17日にスティックゼリー(卵・小麦不使用)を出します。



給食だより

| | |
|-----------|------|
| 今月の平均栄養量 | |
| エネルギーkcal | 441 |
| たんぱく質g | 15.3 |

元岡幼稚園の給食について



園舎のほぼ真ん中にある給食室からは毎日おいしそうな匂いや調理中の音などを身近に感じることができます。給食を通じて五感が豊かに育つため、園内調理ならではの生きた「食育」にもつながっているようです。

調理員も子どもたちと顔を合わせる機会が多く、「おいしかったよ。」「おかわりしたよ。」と話をしてくれたり、時には「のこしてごめんなさい。」と申し訳なさそうにお皿を持ってきてくれたりもします。その時は「次は食べられるようになるといいね。」と励まします。

使用する食材はなるべく旬のものを使い、さらに子どもたちが育てた野菜も活用しています。薄味を心がけ、時にはかつお節や昆布、煮干し、鶏がらなどの出汁で素材の味を引き出します。

また、元岡の生産者の方々のご協力のもと、地元の食材も多く使用させていただいています。今月のお誕生会では収穫したばかりの【あまおういちご】を納入していただきます。

地元で採れる食べ物を知ることは、地域を知ることにもつながります。生産者の方々や自然の恵みに対する感謝の気持ちを育む、これも「食育」のひとつになってくれるとうれしいです。



お知らせ

◎サイクルメニューの考え方をもとに献立を計画していきます。

同じメニューをおおよそ2週間おきに繰り返すサイクルメニューの考え方を取り入れます。※献立は月ごとに変わります。

幼児期は食(食材)経験が浅いため月に2回、同じ食材を口にする経験により1回目に食べることができなかったものも2回目には食べることができるようになったりもします。

苦みや酸味など繰り返しの食経験が必要な味も何度も食べることでより味を知り、慣れておいしく感じていくことも期待できます。旬のものや地元のものを取り入れながら、食材を出していきたいと思えます。

◎レシピの紹介をしていきます。

時々、こちらのお便りで人気メニューの紹介をしていきますので参考にされてみてください。また、他にも気になるメニューがありましたら声をかけてください。

