



# こんだてひょう

楽しく



給食を  
食べましょう！

あおぞら保育園  
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	火	おせんべい	ごはん みそ汁 野菜炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜	【野菜蒸しパン】 小麦粉 BP 野菜ジュース	保育園では、いろいろな蒸しパンを作ります。
2	水	おせんべい	ごはん 豚肉の春雨煮 ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ ひじき ツナ	米 春雨 砂糖 マヨネーズ	キャベツ ごぼう 人参 しめじ ねぎ コーン ほうれん草	牛乳 【さつまいものごま団子】 さつまいも 白玉粉 ごま	栄養満点のひじきサラダは、人気のメニューの一つです。
3	木	おせんべい	ごはん チリコンカン フレンチサラダ	大豆 鶏肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 パプリカ キャベツ きゅうり トマト	【じゃこボール】 キャベツ じゃこ 小麦粉	大豆には不足しがちな栄養が含まれています。
4	金	ミニパン	ツナピラフ 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ えのき 白菜 チンゲン菜	【クッキー】 小麦粉 バター	肉団子は保育園でこねて丸めて作ります。
5	土		カレーうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
7	月	おせんべい	カレーライス コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり かんきつ	【人参ゼリー】 オレンジジュース 人参 ゼラチン	大きな鍋でつくるカレーは食材のうまみがつまっています。
8	火	おせんべい	ごはん コーンサラダ マカロニと野菜のカレー炒め	鶏肉	米 じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン キャベツ	【フレークバー】 コーンフレーク マシュマロ	コーンをかむとどんな感じがするかな。
9	水	バナナ	ごはん スープ 鶏のから揚げ ゆでキャベツ	鶏肉	米 片栗粉 油	キャベツ えのき 玉ねぎ 小松菜	【おにぎり】 米 おかか 小松菜	鶏肉を調味料につけて片栗粉をまぶしてつくります。
10	木	おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ さやえんどう きゅうり	【ソーメンチャンプル】 そうめん キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ	和食の定番の肉じゃがはほっとしますね。
11	金	おせんべい	チャーハン 野菜スープ ゼリー	豚肉 ベーコン	米 油 ゼリー	人参 しいたけ ねぎ コーン 大根 玉ねぎ 小松菜	飲むヨーグルト 【クラッカー】 小麦粉 BP	炒めた具とごはんをよく混ぜてつくるチャーハンです。
12	土		スパゲッティケチャップソース 牛乳	牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン		
14	月	おせんべい	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 はんぺん	米 油 砂糖 片栗粉	しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	牛乳 【ふかし芋】 さつまいも	いろいろな食材の栄養がとれる八宝菜です。
15	火	おせんべい	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ コーン キャベツ きゅうり	【じゃこ雑炊】 米 人参 コーン じゃこ	豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をトマトで煮ます。
16	水	おせんべい	ごはん 大根サラダ ミートボールカレーあんかけ	豚肉 ハム わかめ	米 片栗粉 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根	【牛乳寒天】 牛乳 寒天	ミートボールは保育園でこねて丸めて作ります。
17	木	おせんべい	ごはん 含め煮 おひたし ヨーグルト	高野豆腐 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 こんにゃく 砂糖	人参 大根 しいたけ キャベツ ほうれん草	【マカロニきなこ】 マカロニ きなこ	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させてつくれます。
18	金	スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん さかなのみそ汁 くだもの	豚肉 さかな わかめ 赤みそ	米 油 砂糖	小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ かんきつ	飲むヨーグルト 【小魚クラッカー】 小麦粉 BP じゃこ	混ぜごはんは、保育園で人気のメニューの一つです。
19	土		ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	もやし 人参 ねぎ		
21	月	おせんべい	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 油揚げ わかめ 豆腐 合わせみそ	米 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 小松菜	【ヨーグルト和え】 ヨーグルト バナナ	春の食材のさやいんげんはさやごと食べます。
22	火	おせんべい	ごはん フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 ベンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり キャベツ パプリカ	【きなこドーナツ】 小麦粉 BP きなこ	大豆には不足しがちな栄養が含まれています。
23	水	バナナ	ごはん 野菜スープ さかなの磯部揚げ	さかな 青のり	米 小麦粉 油	キャベツ チンゲン菜 人参 エリンギ	【野菜クラッカー】 小麦粉 BP 人参 チンゲン菜	さかなに青のりをまぶして磯の香りに仕上げます。
24	木	おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ もやし ほうれん草	【いちご蒸しパン】 小麦粉 BP イチゴジャム	麻婆豆腐は三河地方で食べられている赤みそが入ります。
25	金	かんきつ	たけのこごはん なめこ汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ ヨーグルト	米	たけのこ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜	【鈴カステラ】 小麦粉 BP	旬のたけのこの香りを楽しみましょう。
26	土		焼きうどん 牛乳	牛乳 青のり	うどん ごま油	キャベツ もやし 人参 ピーマン		
28	月	おせんべい	ごはん みそ汁 五色きんぴら	豚肉 豆腐 ひじき わかめ 油揚げ 赤みそ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ほうれん草	【フライドポテト】 じゃがいも	五色きんぴらはいろいろな食材を入れてつくります。
30	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ	【野菜入り蒸しパン】 小麦粉 BP 人参 小松菜	ケチャップソースには隠し味にあの調味料が入ります。

◎栄養目標量 (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満



## ご入園 ご進級 おめでとうございます

新入園のご家庭では、初めての保育園給食ということで、「食べられるかな・・・」などご心配もあるかと思いますが、園の生活に慣れるにつれて、給食にも慣れ、楽しく・おいしく食べられるようになっていきますのでご安心ください。  
保育園では「好きな食べ物が食べ、楽しく食べる子どもに」を目指してご家庭と一緒に楽しく食育ができればと思います。

## 豊川市の給食

市内の保育園は、各園の調理室で調理しています。毎日の食事を食育の基本と考えて生涯にわたる生きる力を育み、安心・安全な給食になるように実施しています。また、医師の指示に基づいた安全を最優先としたアレルギー対応を実施しています。

- 食品の数をなるべく多くし、季節感(旬)を大切に、
- 味付けは薄味で、素材(食材)のちみ味を大切に、
- だしは天然のものを使用し、
- 子どもの好みとバランスを取りながら、食事が楽しいものとなるように、心がけて給食を作っています



- \* 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。
- \* 午後のおやつ【 】は、手作りです。
- \* 土曜日のメニューは、変更する場合があります。