

4月



# 給食だより



木の実幼稚園



## ご入園、ご進級おめでとうございます！



暖かな春の陽気と共に、木の実幼稚園も128名の新入園児さんを迎え、新年度がスタート致しました。新しい教室、新しいお友達にみんなわくわく、どきどきしている事と思います。

少しお兄さんお姉さんになった進級組さんと、幼稚園での生活をスタートしたばかりのぴかぴか新入園児さん。みんなの大きな声の「いただきます！」と「ごちそうさま！」を聞くのをとても楽しみにしています。たくさん給食を食べて、食べられるものが増えたり、お子様の健やかな成長の一助となりますよう、精一杯頑張ってお参ります。「安全・安心でおいしい給食」を今年度も届けていきますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 大切にしていること



### 安全・安心な給食

給食を提供するうえで、特に大切なのが「衛生管理」です。

こまめな手洗いを基本に、従業員の毎日の体調チェック・食材の検品・洗浄、器具の消毒・使い分け、仕上がり温度の確認（細菌が死滅する90度、90秒以上の加熱）など、調理員1人1人が常に責任感をもって調理をしています。



### おいしい・たのしい給食

木の実幼稚園の給食では、昆布とかつおの出汁を使用した和食メニューを中心とし、洋食や中華など様々なジャンルの献立をたてています。そして、四季を感じてもらえるように旬の食材を使用したり、季節の行事の際は行事食を取り入れたりしています。

また、給食を通しておいしいやたのしいはもちろん、何でできてるのかな？どうやって作るのかな？など食べることに興味を持ってもらえるよう、給食室前のボード掲示や食材の展示などといった食育にも力を入れていきたいと思ひます。

新しい生活の中で給食の時間が楽しみになるよう、工夫しながら給食をお届けして参ります。



### 献立について

年長・年中組さんは、主食・主菜・副菜2品・汁物を基本とした5品の献立になっています。

年少組さんは、給食に慣れてもらうため4月中汁物は控え、食べやすいおやつやジュースを用意しています。

献立名の横に( )で、(長・中)＝年長・年中、(少)＝年少と書いてありますので、ご確認お願い致します。

( )の記入がない場合は、全学年同じ給食です。

年少さんは、5月から汁物が出てくるので、楽しみにしててくださいね♪



### ～旬の食材～



暖かくなり、野菜がおいしい季節になりました。春野菜は他の季節に比べてみずみずしく、やわらかくて甘みがあるのが特徴です。春キャベツや新玉葱など、旬の野菜を給食でも使用しています。

甘くて栄養満点な春野菜、たくさん食べて、旬の味わいを楽しんでください♪



ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園 担当調理師 佐藤朱莉

# 4月 献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
9金	<b>入園式</b>						
12月	<b>進級式</b>						
13火	<b>午前保育</b>						
14水	<b>午前保育</b>						
15木	<b>午前保育（おやつ給食：あんぱんまん煎餅・大粒ラムネ・りんごジュース）</b>						
16金	<b>午前保育（おやつ給食：ハッピーターン・マシュマロ・オレンジジュース）</b>						
19月	ご飯 ハンバーグ コーンソテー 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ(長・中) あんぱんまん煎餅(少)	ハンバーグ  ツナ	コーン 胡瓜,にんじん 玉ねぎ,にんじん,キャベツ	精白米 てんさい糖 サラダ油 てんさい糖,サラダ油	ケチャップ,ウスターソース パセリ,食塩 米酢,薄口醤油 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	399 kcal 14.9 g 7.7 g 2.0 g	雪の宿 オレンジジュース
20火	ご飯 しゅうまい 大根サラダ ビーフンスープ(長・中) バナナ 大粒ラムネ(少)	しゅうまい ツナ わかめ	大根,胡瓜,コーン 玉ねぎ,にんじん バナナ	精白米  ビーフン,ごま油	青じそドレッシング 中華味,薄口醤油,食塩	351 kcal 8.8 g 3.6 g 1.1 g	ビスコ ラムネ カルピスジュース
21水	ご飯 鶏のカレー焼き ポテトサラダ ブロッコリーの磯辺和え すまし汁(長・中) リッツ(少)	鶏肉 ツナ 海苔 豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし	胡瓜,にんじん ブロッコリー,にんじん 玉ねぎ	精白米 てんさい糖 じゃが芋,マヨネーズ てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 食塩 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	419 kcal 18.1 g 14.5 g 1.8 g	バナナ蒸しパン お茶
22木	ご飯 鯖の生煮え 卵焼き キャベツのサラダ 味噌汁(長・中) あんぱんまん煎餅(少)	鯖 卵焼き ツナ 味噌,昆布,かつおぶし	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,にんじん,しめじ	精白米 てんさい糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 和風胡麻醤油ドレッシング	413 kcal 18.7 g 14.8 g 1.9 g	ぱりんこ マシュマロ りんごジュース
23金	カレーライス ほうれん草とウインナーのソテー 豆腐サラダ オレンジ	豚肉 ウインナー 豆腐	玉ねぎ,にんじん ほうれん草 胡瓜,にんじん,コーン オレンジ	精白米,サラダ油,じゃが芋 サラダ油 てんさい糖,サラダ油	にんにく,カレーパウダー 食塩 米酢,薄口醤油	408 kcal 12.0 g 10.5 g 1.7 g	ホームパイ オレンジジュース
26月	ご飯 焼肉風炒め 焼きスマイルポテト 白菜と竹輪のおかか和え すまし汁(長・中) 大粒ラムネ(少)	豚肉  竹輪,かつおぶし 薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,もやし,ピーマン  白菜 青ねぎ	精白米 白ごま,ごま油,てんさい糖,サラダ油 スマイルポテト てんさい糖	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,料理酒 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	405 kcal 17.8 g 11.8 g 1.8 g	ハッピーターン ラムネ カルピスジュース
27火	ロールパン メンチカツ かぼちゃのマヨ焼き 春キャベツのサラダ コンソメスープ(長・中) オレンジジュース(少)	メンチカツ ツナ ウインナー	南瓜,玉ねぎ キャベツ,にんじん,コーン 玉ねぎ,しめじ,にんじん	ロールパン サラダ油 マヨネーズ サラダ油,てんさい糖	とんかつソース 食塩 米酢,薄口醤油 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	370 kcal 10.7 g 19.4 g 2.3 g	カルシウムウエハース マシュマロ りんごジュース
28水	醤油ラーメン 揚げ餃子 ブロッコリーのナムル 青りんごゼリー	豚肉 餃子	玉ねぎ,にんじん,もやし,青ねぎ  ブロッコリー,にんじん	中華麺,ごま油,てんさい糖,サラダ油 サラダ油 ごま油,白ごま,てんさい糖 青りんごゼリー	濃口醤油,中華味,食塩,みりん,にんにく 濃口醤油	404 kcal 13.8 g 8.5 g 1.7 g	シュガートースト お茶

※スプーン・フォークマークについて  
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。  
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	396kcal	14.4g	11.4g	1.8g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2021年 4月  
 予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g			
19	月	ご飯、ハンバーグ、コーンソテー、胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ	373.47	399	14.9	7.7	64.9	2.0			
20	火	ご飯、しゅうまい、大根サラダ、ビーフンスープ、バナナ	358.94	351	8.8	3.6	70.0	1.1			
21	水	ご飯、鶏のカレー焼き、ポテトサラダ、ブロッコリーの磯辺和え、すまし汁	351.15	419	18.1	14.5	49.6	1.8			
22	木	ご飯、鯖の生姜煮、卵焼き、キャベツのサラダ、味噌汁	356.60	413	18.7	14.8	47.6	1.9			
23	金	カレーライス、ほうれん草とウインナーのソテー、豆腐サラダ、オレンジ	327.65	408	12.0	10.5	63.9	1.7			
26	月	ご飯、焼肉風炒め、焼きスマイルポテト、白菜と竹輪のおかか和え すまし汁	348.40	405	17.8	11.8	53.2	1.8			
27	火	ロールパン、メンチカツ、かぼちゃのマヨ焼き、春キャベツのサラダ コンソメスープ	346.31	370	10.7	19.4	38.3	2.3			
28	水	醤油ラーメン、揚げ餃子、ブロッコリーのナムル、青りんごゼリー	422.86	404	13.8	8.5	65.2	1.7			
期間内の合計			2885.38	3169	114.8	90.8	452.7	14.3			
動物性脂質比率 38.33 %			一日あたりの平均			360.67	396	14.4	11.4	56.6	1.8
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7			
充足率			0.0	97.8	101.4	97.4	93.1	105.9			