



		あかのなかま みんなのからだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる
1	木	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物
2	金	焼き魚・マカロニサラダ・みそ汁	魚・油揚げ・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・玉ねぎ
3	土	中華うま煮・果物	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・果物
5	月	肉じゃが・もやしとツナのサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物
6	火	魚の塩麹漬け焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・大根・果物
7	水	炒り豆腐・もやしの中華あえ・焼きのり	豆腐・豚ひき肉・ひじき・ちくわ・焼きのり	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶
8	木	鶏のから揚げ・ほうれん草のおかかあえ・みそ汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・長ねぎ・キャベツ
9	金	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・乾大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・しいたけ・小松菜
10	土	魚のみそ煮・もみ漬け・野菜汁	魚・みそ・わかめ・塩昆布	白菜・人参・玉ねぎ・キャベツ
12	月	ブルコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・長ねぎ・白菜・果物
13	火	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物
14	水	豆腐ハンバーグ・粉ふきいも・みそ汁	豆腐・豚ひき肉・ひじき・青のり・みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・えのきたけ・小松菜
15	木	親子煮・和風サラダ・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物
16	金	クリームシチュー・コーンとツナのサラダ・焼きのり	鶏肉・牛乳・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶
17	土	じゃがいものそぼろ煮・みそ汁・果物	豚ひき肉・みそ・わかめ	玉ねぎ・人参・キャベツ・果物
19	月	★食育の日★ 春野菜の薫肉・大豆入り肉そぼろ・旬の果物	厚揚げ・さつま揚げ・大豆水・煮・豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ(干し大根)・たけのこ・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・しょうが・果物
20	火	魚の竜田揚げ・コーン入りおひたし・野菜汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・しらたき・人参・キャベツ・玉ねぎ
21	水	★誕生会献立★ メープル照り焼きチキン・ポテトサラダ・わかめスープ	鶏肉・わかめ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・もやし・長ねぎ
22	木	♥愛情弁当の日♥お弁当をお願いします。		
23	金	干草焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・かつお節・わかめ・みそ	人参・干しいたけ・ブロッコリー・えのきたけ・玉ねぎ
24	土	カレー・フレンチサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物
26	月	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物
27	火	チキンかつ・即席漬け・みそ汁	鶏肉・豆腐・みそ	キャベツ・きゅうり・人参・長ねぎ・小松菜
28	水	魚のみそ漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・にら卵汁	魚・みそ・鶏卵・豆腐	ほうれん草・人参・にら・玉ねぎ・えのきたけ
30	金	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物

*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

* マークの日にはスプーンを持たせてください。*預かりする場合は1~12日はご飯持参をお願いします。*愛情弁当の日が22日に変更になりました。



令和3年3月発行

ご入園・ご進級
おめでとうございます



子どもたちにとっての食事は、心身の健全な発達とともに、将来にわたる正しい食習慣の基礎を築くために大切です。そのため、各園では『食育』を保育の柱の一つに位置づけ、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるよう努めています。

園では、給食を提供するにあたり次の点に配慮しています。

安全な食事の提供

- 食中毒を防ぐために加熱調理を中心に提供します
- 加工食品、輸入食品の使用は極力控えます

子どもにふさわしい食事の提供

- 調理方法、盛り付けを工夫します
- 栄養面に配慮し、薄味を心がけます

一日あたりの給食目安量

- 3歳未満児 屋食十午前・午後のおやつ 50%
(家庭での朝食・夕食 各25%)
- 3歳以上児 屋食十おやつ 40%
(家庭での朝食・夕食 各30%)



★ 新入園児の保護者の皆さまへ ★

子どもたちにとって、入園は大きな環境の変化です。入園して間もないうちは、給食を食べる量が少ないかもしれませんが、園の生活リズムや給食に慣れるまでは、「お子さんが食べ切れる量」を盛り付けています。慣れてきたら、だんだんと目安量に近づけていきます。このほか、栄養成分値の掲示、レシピの配布等、食にまつわる様々な情報を発信しています。ご家庭での食事や健康づくりの参考にしてください。

こども園では、玄関ホールに給食のサンプルを展示しています。インスタグラムにもその日の給食の写真を掲載しています。お迎えの際や、お家でぜひご覧ください♪



KOTORINOMORI.KODOMOEN