



# 入園・進級 おめでとうございます

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに楽しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。1年間、どうぞよ



## しらほ宮根台保育園の給食

- ・ 主食、主菜、副菜、汁ものが揃った「一汁二菜」を基本としています。
- ・ 給食・おやつは手作りをモットーに安心・安全な給食作りを心がけています。
- ・ 食べやすい大きさ、硬さを心がけて調理しています。
- ・ 同じメニューにならないよう、毎日食材・味付けに変化を持たせています。
- ・ 味付けは薄味にして食品そのものの味が分かるようにしています。塩分、糖分は控えめです。

**副菜：野菜を中心としたお皿**  
サラダ・和え物・煮物等、野菜たっぷりのおかずです。子どもが好むツナやハム、肉、小魚なども混ぜ食べやすく調理します。

**主菜：タンパク質を中心としたお皿**  
肉・魚・豆腐・卵、毎日違うたんぱく質源でバランスよくタンパク質の摂取をできるようにしています。※卵料理が苦手な子どもが多くみられます。卵は栄養価の優等生です。アレルギーに注意し、ご家庭でも積極的に食べましょう。

**主食：米、パン、麺のお皿**  
白米を中心に、月2回程度：麺・パンを提供します。※白米の好き嫌いが大きく分かります。ご家庭でも、ふりかけ等を多用せず、白米そのものの甘味、旨みを教えてあげてください。

**お楽しみ**  
行事食や誕生日会等は果物やゼリー・プリン等のデザートがつきます。

**汁もの**  
具たくさんのみそ汁・中華スープ・コンソメスープ・すまし汁等子どもたちは、汁ものを好む傾向があるので、野菜をたっぷり入れています。

### ★キッチン職員★

栄養士：伊藤 渚  
栄養士：吉野 笑加



毎日おいしい給食、おやつを作ります。相談、質問等ございましたらお気軽に声をかけて下さ

曜	献立	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	シーフードカレー、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ヨーグルト	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、えび、ほたて貝柱、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○オレンジ濃縮果汁、○みかん缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	牛乳 みかんゼリー
02火	御飯、野菜スープ、ハンバーグ、トマトのサラダ	米、○ロールパン、○マヨネーズ、コーンスターチ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、◎牛乳	キャベツ、なばな、もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、○サニーレタス、さやえんどう、レモン果汁、にんにく	牛乳 サンドイッチ
03水	五目ごはん、みそ汁、さわらの照り焼き、きゅうりの酢の物	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、スナップえんどう、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 おに蒸しパン
04木	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、ほうれん草のお浸し	米、さつまいも、○米粉、○砂糖、○油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、○かぼちゃ、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	牛乳 かぼちゃもち
05金	御飯、みそ汁、鮭のコーンマヨネーズ焼き、きんぴらごぼう	米、○米、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○さけ、油揚げ、淡色みそ、粉チーズ、◎牛乳	にんじん、れんこん、もやし、たまねぎ、ごぼう、クリームコーン缶、○塩こんぶ	牛乳 おにぎり
06土	きつねうどん、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	ゆでうどん、砂糖	○ココア もも、油揚げ、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ	水族館クッキー ヨーグルト
08月	御飯、豆腐スープ、鮭の西京焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○バター、淡色みそ、ごま、○卵、◎牛乳	もやし、ごまつな、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	牛乳 アイスボックスクッキー
09火	御飯、クラムチャウダー、タンドリーチキン、キャベツのドレッシング和え	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、○卵、○バター、あさり、ごま、	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、にんにく	牛乳 パウンドケーキ
10水	中華丼、はるさめスープ、ゆかりあえ、オレンジ	米、○米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、◎牛乳	オレンジ、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 菜飯おにぎり
11木	わかめごはん、みそ汁、炒り豆腐、さつまいもサラダ、いちご	米、さつまいも、○小麦粉、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○油、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、○だいず水煮缶詰、淡色みそ、ハム、◎牛乳	いちご、○キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、えだまめ(冷凍)、さやえんどう、しいたけ、ひじき、○あじのし	牛乳 キャベツと煮豆のお好み焼き
12金	御飯、みそ汁、松風焼き、凍り豆腐の煮物	米、さといも、砂糖、油、片栗粉	○アシドミルク、鶏ひき肉、豚ひき肉、淡色みそ、凍り豆腐、卵、油揚げ、ごま、◎アシドミルク	○もも缶、○パイン缶、にんじん、だいこん、ごまつな、○キウイフルーツ、○バナナ、なばな、たまねぎ、えのきたけ、○みかん缶、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、カットわかめ	ヨー フルーツポンチ
13土	カレーライス、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	米、油	○ココア(肩ロース)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	こつぶあられ ヨーグルト
15月	たけのこ御飯、すまし汁、揚げ豆腐の和風あんかけ、かぼちゃサラダ	米、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○生クリーム、鶏ひき肉、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、たけのこ、にんじん、○もも缶、えのきたけ、しいたけ、きゅうり、えだまめ(冷凍)、さやえんどう	牛乳 ものミルクプリン
16火	御飯、みそ汁、肉じゃが、キャベツのしらすサラダ	米、じゃがいも、○食パン、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、○ウインナー、○とろけるチーズ、淡色みそ、しらす	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、○たまねぎ、○コーン缶、○ピーマン、ねぎ、さやえんどう	牛乳 ピザトースト
17水	焼きそば、すまし汁、アスパラとトマトのサラダ、ゼリー	焼きそばめん、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉(ばら)、○卵、○バター、すりごま、◎牛乳	キャベツ、ピーマン、だいこん、レタス、トマト、○かぼちゃ、にんじん、もやし、えのきたけ、グリーンアスパラガス、葉ねぎ	牛乳 かぼちゃケーキ
18木	御飯、みそ汁、かぼちゃコロツケ、おなか和え	米、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、砂糖、マヨ	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、淡色みそ、卵、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、スナップえんどう、えだまめ(冷凍)	パパロリア 牛乳
19金					牛乳、ヨーグルト
<b>お弁当の日</b>					
20土	お子様スパゲティー、キャベツサラダ、りんご	マカロニ・スパゲティ、油	○ココア プラス、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、えのきたけ	紫いもチップス ヨーグルト
22月	カレーライス、アスパラのゴマあえ、ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ごま、◎牛乳	○野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、スナップえんどう、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ	牛乳 キャラットゼリー
23火	オムライス、たらもサラダ、コンソメスープ、ゼリー	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、卵、おから、○生クリーム、たらこ、◎牛乳	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、○いちご、ブロッコリー、○みかん缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	牛乳 ケーキ
24水	御飯、かに豆腐汁、豚肉のしょうが焼き、根菜と里芋の煮物	米、さといも、○白玉粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、○片栗粉、油、○米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、そらまめ、さやえんどう	牛乳、みたらし 団子、みたらし ごはん
25木	御飯、みそ汁、魚のたらこマヨネーズ焼き、もやしのごま酢あえ、オレンジ	米、○米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、淡色みそ、○ツナ味付缶、たらこ、ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、○えだまめ(冷凍)	牛乳 おにぎり
26金	わかめごはん、すまし汁、ハンバーグ、マカロニサラダ、おさかなゼリー	米、マカロニ、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、焼ふ	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、カルピス、卵、牛乳、◎牛乳	りんご濃縮果汁、なばな、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、粉かんで	牛乳 柏餅、米粉カップ ケーキ(未満 児)
27土	焼きそば、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	焼きそばめん、砂糖、油	○ココア もも、豚肉(ばら)、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	ミレービスケット、ヨーグルト

\*：◎は10時おやつ ○は午後おやつ

\* 献立は都合により変更する場合があります





# 入園・進級 おめでとうございます

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに楽しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。1年間、どうぞよろしくお願ひ致します。



## しらほ宮根台保育園の給食

- ・ 主食、主菜、副菜、汁ものが揃った「一汁二菜」を基本としています。
- ・ 給食・おやつは手作りをモットーに安心・安全な給食作りを心がけています。
- ・ 食べやすい大きさ、硬さを心がけて調理しています。
- ・ 同じメニューにならないよう、毎日食材・味付けに変化を持たせています。
- ・ 味付けは薄味にして食品そのものの味が分かるようにしています。塩分、糖分は控えめです。

### 副菜：野菜を中心としたお皿

サラダ・和え物・煮物等、野菜たっぷりのおかずです。子どもが好むツナやハム、肉、小魚なども混ぜ食べやすく調理します。

### 主菜：タンパク質を中心としたお皿

肉・魚・豆腐・卵、毎日違うたんぱく質源でバランスよくタンパク質の摂取をできるようにしています。※卵料理が苦手な子どもが多くみられます。卵は栄養価の優等生です。アレルギーに注意し、ご家庭でも積極的に食べましょう。

### 汁もの

具だくさんのお味噌汁・中華スープ・コンソメスープ・すまし汁等子どもたちは、汁ものを好む傾向があるので、野菜をたっぷり入れています。

### 主食：米、パン、麺のお皿

白米を中心に、月2回程度：麺・パンを提供します。※白米の好き嫌いが大きく分かります。ご家庭でも、ふりかけ等を多用せず、白米そのものの甘味、旨みを教えてあげてください。

お楽しみ行事食や誕生日会等は果物やゼリー・プリン等のデザートがつきま

### ★キッチン職員★

栄養士：伊藤 渚  
栄養士：吉野 笑加



毎日おいしい給食、おやつを作ります。相談、質問等ございましたらお気軽に声をかけて下さい。

日付	ゴックン期 (5、6ヵ月)	モグモグ期 (7、8ヵ月)	カミカミ期(9~11ヵ月) 昼食	パクパク期(12~18ヵ月) 昼食	おやつ
01月	シチュー、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ヨーグルト	シチュー、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ヨーグルト	シチュー、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ヨーグルト	シチュー、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ヨーグルト	みかんゼリー
02火	粥、野菜スープ、肉豆腐、トマトのサラダ	粥、野菜スープ、肉豆腐、トマトのサラダ	軟飯、野菜スープ、肉豆腐、トマトのサラダ	御飯、野菜スープ、ハンバーグ、トマトのサラダ	サンドイッチ
03水	粥、みそ汁、かれのいのだし煮ゆりの酢の物	粥、みそ汁、かれのいのだし煮ゆりの酢の物	軟飯、みそ汁、さわらの照り焼き、きゅうりの酢の物	御飯、みそ汁、さわらの照り焼き、きゅうりの酢の物	おにぎり
04木	粥、みそ汁、豆腐煮、ほうれん草のお浸し	粥、みそ汁、豆腐煮、ほうれん草のお浸し	軟飯、みそ汁、豆腐煮、ほうれん草のお浸し	御飯、みそ汁、マーボー豆腐、ほうれん草のお浸し	蒸しかぼちゃ
05金	粥、みそ汁、鮭のチーズ煮、人参の煮物	粥、みそ汁、鮭のチーズ煮、人参の煮物	軟飯、みそ汁、鮭のチーズ煮、きんぴらごぼう	御飯、みそ汁、鮭のチーズ煮、きんぴらごぼう	おにぎり
06土	きつねうどん、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	きつねうどん、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	きつねうどん、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	きつねうどん、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	ヨーグルトハイハイ
08月	粥、豆腐スープ、鮭のみそ煮、もやしと小松菜の塩ごまあえ	粥、豆腐スープ、鮭のみそ煮、もやしと小松菜の塩ごまあえ	軟飯、豆腐スープ、鮭のみそ煮、もやしと小松菜の塩ごまあえ	御飯、豆腐スープ、鮭の西京焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ	離乳用おやつ
09火	粥、クラムチャウダー、トマトチキン、キャベツのドレッシング和え	粥、クラムチャウダー、トマトチキン、キャベツのドレッシング和え	軟飯、クラムチャウダー、トマトチキン、キャベツのドレッシング和え	御飯、クラムチャウダー、トマトチキン、キャベツのドレッシング和え	パウンドケーキ
10水	中華丼、はるさめスープ、ゆかりあえ、オレンジ	中華丼、はるさめスープ、ゆかりあえ、オレンジ	中華丼、はるさめスープ、ゆかりあえ、オレンジ	中華丼、はるさめスープ、ゆかりあえ、オレンジ	菜飯おにぎり
11木	粥、みそ汁、炒り豆腐、さつまいもサラダ、いちご	粥、みそ汁、炒り豆腐、さつまいもサラダ、いちご	軟飯、みそ汁、炒り豆腐、さつまいもサラダ、いちご	わかめごはん、みそ汁、炒り豆腐、さつまいもサラダ、いちご	蒸しパン
12金	粥、みそ汁、肉団子のみそ煮、豆腐の煮物	粥、みそ汁、肉団子のみそ煮、豆腐の煮物	軟飯、みそ汁、肉団子のみそ煮、豆腐の煮物	御飯、みそ汁、松風焼き、凍り豆腐の煮物	フルーツポンチ
13土	シチュー、キャベツ煮びたし、キウイフルーツ	シチュー、キャベツ煮びたし、キウイフルーツ	シチュー、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	シチュー、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	ヨーグルトハイハイ
15月	粥、すまし汁、豆腐の和風あんかけ、かぼちゃの甘煮	粥、すまし汁、豆腐の和風あんかけ、かぼちゃの甘煮	味付け御飯、すまし汁、豆腐の和風あんかけ、かぼちゃの甘煮	たけのこ御飯、すまし汁、揚げ豆腐の和風あんかけ、かぼちゃのサラダ	もものパンナコッタ
16火	粥、みそ汁、肉じゃが、キャベツのしらすサラダ	粥、みそ汁、肉じゃが、キャベツのしらすサラダ	軟飯、みそ汁、肉じゃが、キャベツのしらすサラダ	御飯、みそ汁、肉じゃが、キャベツのしらすサラダ	ジャムパン
17水	野菜うどん、トマトのサラダ	野菜うどん、トマトのサラダ	野菜うどん、トマトのサラダ	野菜うどん、アスパラとトマトのサラダ	かぼちゃケーキ
18木	粥、みそ汁、豆腐の煮つけ、おなか和え	粥、みそ汁、豆腐の煮つけ、おなか和え	軟飯、みそ汁、豆腐の煮つけ、おなか和え	御飯、みそ汁、豆腐の煮つけ、おなか和え	パバロア
19金	かぼちゃリゾット、お浸し、バナナ	かぼちゃリゾット、お浸し、バナナ	かぼちゃリゾット、お浸し、バナナ	かぼちゃリゾット、お浸し、バナナ	ヨーグルトハイハイ
20土	お子様スパゲティ、キャベツサラダ、りんご	お子様スパゲティ、キャベツサラダ、りんご	お子様スパゲティ、キャベツサラダ、りんご	お子様スパゲティ、キャベツサラダ、りんご	ヨーグルトハイハイ
22月	ミルクリゾット、ゴマあえ、ヨーグルト	ミルクリゾット、ゴマあえ、ヨーグルト	ミルクリゾット、ゴマあえ、ヨーグルト	ミルクリゾット、アスパラのゴマあえ、ヨーグルト	キャロットゼリー
23火	トマトリゾット、ポテトサラダ、コンソメスープ、バナナ	トマトリゾット、ポテトサラダ、コンソメスープ、バナナ	トマトリゾット、ポテトサラダ、コンソメスープ、バナナ	トマトリゾット、たらもサラダ、コンソメスープ、ゼリー	ケーキ
24水	粥、豆腐汁、肉団子の野菜煮、里芋の煮物	粥、豆腐汁、肉団子の野菜煮、里芋の煮物	軟飯、豆腐汁、肉団子の野菜煮、里芋の煮物	御飯、豆腐汁、肉団子の野菜煮、里芋の煮物	みたらしごはん
25木	粥、みそ汁、魚のだし煮、もやしのごま酢あえ、オレンジ	粥、みそ汁、魚のだし煮、もやしのごま酢あえ、オレンジ	軟飯、みそ汁、魚のだし煮、もやしのごま酢あえ、オレンジ	御飯、みそ汁、魚のだし煮、もやしのごま酢あえ、オレンジ	おにぎり
26金	粥、すまし汁、蒸しハンバーグ、マカロニサラダ、バナナ	粥、すまし汁、蒸しハンバーグ、マカロニサラダ、バナナ	わかめ軟飯、すまし汁、蒸しハンバーグ、マカロニサラダ、バナナ	わかめごはん、すまし汁、蒸しハンバーグ、マカロニサラダ、バナナ	ハイハイ
27土	うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	うどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	ハイハイヨーグルト

\*：◎は10時おやつ ○は午後おやつ

\* 献立は都合により変更する場合があります