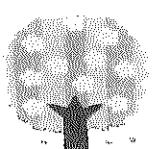


4月 こんだてひょう

2023年

企業主導型保育所OURS baby



日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	御飯 わかめスープ チキンジャオロース 春雨サラダ やわらか杏仁豆腐	牛乳 お好み焼き	豚ももスライス細切り・ロースハム 牛乳・ツナ缶・糸かつお カットわかめ あおのり	米・かたくり粉・砂糖・ごま油・春雨 白いりごま・杏仁豆腐・小麦粉・油	えのきだけ・ごねぎ ピーマン・だけのこ・たまねぎ・にんじん きゅうり・みかん缶 パイント缶・さくらんぼ缶	エネルギー - (kcal) 420 たんぱく質(g) 16 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 0.9
2	日	サラダうどん かれいの煮付け フルーツヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり	ツナ缶・ムギカライト取り ブレーンヨーグルト・牛乳 糸かつお	うどん冷凍・砂糖・米・白いりごま	キャベツ・きゅうり・トマト しょうが・ごねぎ・パイント缶 みかん缶・白桃缶	エネルギー - (kcal) 396 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 1.6
3	月	御飯 中華スープ ブルゴギ風炒め きゅうりの胡麻酢和え キウイフルーツ	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚肩ローススライス・牛乳 ベーコン カットわかめ	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 白いりごま・春巻きの皮 じゃがいも・揚げ油	ほうれんそう・大根・たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン・きゅうり キウイフルーツ	エネルギー - (kcal) 440 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.2
4	火	御飯 みそ汁 たらのコンマヨネーズ焼き 大根サラダ バナナ	牛乳 マフィン	燙色辛みそ・たら骨取り かに風味かまぼこ・牛乳 調製豆乳	米・油・マヨネーズ・砂糖 オリーブ油・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・長ネギ・たまねぎ コーン・大根・きゅうり・バナナ	エネルギー - (kcal) 472 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.3
5	水	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ 海苔和え オレンジ	牛乳 プリン	燙色辛みそ・豚ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・牛乳 刻みのり	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 プリンミックス	かぼちゃ・たまねぎ・ごねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん オレンジ	エネルギー - (kcal) 411 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 10.8 食塩相当量(g)
6	木	黒糖パン コンソメスープ 鮭のトマトチーズ焼き ボテトサラダ りんご	牛乳 ドーナツ	さけ骨取り・バルメザンチーズ ロースハム・牛乳・木綿豆腐 きな粉	黒糖パン・オリーブ油 じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 小麦粉・油	たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり にんじん・りんご	エネルギー - (kcal) 404 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g)
7	金	御飯 すまし汁 鶏肉のBBQソース ひじきサラダ キウイフルーツ	牛乳 紅芋ちんすこう	鶏むち肉・ツナ缶・牛乳 干しひじき	米・油・砂糖・小麦粉・紫いもの粉	こまつな・しめじ・長ネギ にんじん・コーン缶・きゅうり キウイフルーツ	エネルギー - (kcal) 450 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g)
8	土	ソース焼きそば 豆腐のスープ フルーツカクテル	牛乳 キンパ風チャーハン	豚ももスライス・糸かつお 木綿豆腐・ロースハム・牛乳 豚ひき肉 刻みのり	蒸し中華めん・ごま油・砂糖・米 白いりごま	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン たまねぎ・しめじ・白桃缶 みかん缶・パイント缶 ほうれんそう	エネルギー - (kcal) 430 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g)
9	日	御飯 白菜の中華スープ 鶏肉 長ねぎの磯和え オレンジ	牛乳 バナナクレープ	豚ももスライス・牛乳 ホイップクリーム 刻みのり	米・油・白いりごま・ごま油・砂糖 クレープの皮	ほくさい・大根・キャベツ・にんじん ピーマン・長ネギ・しょうが・もやし ほうれんそう・コーン	エネルギー - (kcal) 404 たんぱく質(g) 16 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g)
10	月	ほうとう ハムの甘酢和え いちごパラロア	牛乳 りんごケーキ	豚ももスライス・油揚げ 燙色辛みそ・ロースハム・牛乳 調製豆乳	ほうとう・砂糖・油 ハバロアの素ストロベリー いちごソース・小麦粉・粉糖	かぼちゃ・ほくさい・大根・にんじん ごまつな・たまねぎ・黄ピーマン きゅうり・りんご缶	エネルギー - (kcal) 449 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 14 食塩相当量(g)
11	火	御飯 真沢山汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え キウイフルーツ	牛乳 クッキー	木綿豆腐・油揚げ・鶏もも肉 牛乳・卵 塩昆布	米・さといも・マーマレード・ごま油 白いりごま・小麦粉 食塩不使用バター・砂糖	大根・こぼう・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり キウイフルーツ	エネルギー - (kcal) 414 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g)
12	水	食パン 押し麦のミルクスープ ヒレカツ ほうれん草のソテー ^{パン}	牛乳 鮭おにぎり	ウインナーソーセージ・調製豆乳 豚ヒレ肉・卵・牛乳・鮭フィレ	食パン・フルーベリージャム 押麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・油 米・白いりごま	キャベツ・にんじん・えのきだけ ほうれんそう・もやし・しめじ・バナナ	エネルギー - (kcal) 446 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g)
13	木	御飯 きのこスープ アクアパッツァ ごまサラダ オレンジ	牛乳 大学芋	ベーコン・たら骨取り肉 糸かつお・牛乳	米・オリーブ油・砂糖・白いりごま さつまいも・揚げ油・水あめ 黒いりごま	たまねぎ・えのきだけ・しめじ・トマト ブロッコリー・キャベツ・ごまつな にんじん・オレンジ	エネルギー - (kcal) 381 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 9.8 食塩相当量(g)
14	金	麻婆豆腐丼 チングン葉のスープ きゅうりの華風和え ピーチゼリー	牛乳 洋梨のコンポートケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・ロースハム 牛乳・卵	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 ピーチゼリーの素・小麦粉 食塩不使用バター	長ネギ・しょうが・チングンサイ たまねぎ・きゅうり・にんじん・もやし 白桃缶・西洋なし缶	エネルギー - (kcal) 464 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g)
15	土	御飯 五目汁(かぼちゃ) さらわらの西京焼き 力二カマ野菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 にんじんケーキ	味わいちくわ・さわら骨取り肉 燙色辛みそ・かに風味かまぼこ 牛乳・調製豆乳 カットわかめ	米・さといも・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・油	かぼちゃ・ごまつな・れんこん・キャベツ 大根・コーン・にんじん キウイフルーツ	エネルギー - (kcal) 437 たんぱく質(g) 10.8 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g)
16	日	味噌ラーメン 青梗菜とえびの中華炒め オレンジゼリー	牛乳 ポンデケージョ	豚ひき肉・燙色辛みそ・むきえび 牛乳・パルメザンチーズ ウインナーソーセージ	ラーメン・油・ごま油・かたくり粉 オレンジゼリーの素・白玉粉 小麦粉	もやし・にんじん・コーン・長ネギ チングンサイ	エネルギー - (kcal) 434 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g)
17	月	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 切干大根の和え物 キウイフルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	燙色辛みそ・鶏もも肉・ツナ缶 牛乳・さといも カットわかめ	米・じゅがいも・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・砂糖・ごま油・マカロニ	長ネギ・しょうが 切り干したいこん・にんじん・ごまつな キウイフルーツ	エネルギー - (kcal) 465 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g)
18	火	御飯 中華スープ 白身魚の酢豚風 白菜の中華和え オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	たら骨取り肉・牛乳・卵 ブレーンヨーグルト	米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・白いりごま ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・いんげん・ピーマン だけのこ・ほくさい・きゅうり・オレンジ	エネルギー - (kcal) 438 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g)
19	水	ポークカレー ジュース 力二カまの中華サラダ パン	牛乳 いちご蒸しパン	豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・調製豆乳 カットわかめ	米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油・小麦粉・イチゴピューレ	にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実ジュース きゅうり・コーン・パン	エネルギー - (kcal) 529 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g)
20	木	御飯 若竹スープ さらわらのパン粉焼き やみつきキャベツ りんご	牛乳 豆乳もち	さわら骨取り・ロースハム 牛乳・調製豆乳・さといも カットわかめ・焼きのり	米・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・ごま油・白いりごま かたくり粉・砂糖・黒砂糖	えのきだけ・だけのこ キャベツ・にんじん・にら リンゴ	エネルギー - (kcal) 472 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g)
21	金	バターライス (お誕生日会) コンソメスープ パンパーグ えびと野菜のマリネ キウイフルーツ	牛乳 ゼリーアラモード	牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 むきえび・ロースハム ホイップクリーム	米・食塩不使用バター・油・パン粉 砂糖・オリーブ油 ストロベリーゼリーの素	大根・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ きゅうり・コーン・キウイフルーツ みかん缶・さくらんぼ缶	エネルギー - (kcal) 451 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g)
22	土	御飯 みそ汁 ポークチョップソテー ^{パン} 根菜みぞマヨサラダ オレンジ	牛乳 しらすおにぎり	燙色辛みそ・豚肩ローススライス 牛乳・しらす干し あおのり	米・さつまいも・小麦粉 オリーブ油・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・れんこん・きゅうり にんじん・ごぼう・コーン・オレンジ	エネルギー - (kcal) 457 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g)
23	日	御飯 五目汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトときゅうりの和え物 パン	牛乳 アメリカンドッグ	鶏もも肉・燙色辛みそ・ツナ缶 牛乳・ワインソーセージ	米・かたくり粉・油・砂糖 白いりごま・ホットケーキミックス 揚げ油	にんじん・ごぼう・かぶ・乾しいたけ いんげん・トマト・きゅうり・コーン パン	エネルギー - (kcal) 463 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g)
24	月	御飯 けんちん汁 さばの塩焼き 小松菜とえのきのおかか和え オレンジ	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐・さば切り身 糸かつお・牛乳・ホイップクリーム・卵黄	米・油・さつまいも 食塩不使用バター・砂糖 黒いりごま	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ ごまつな・えのきだけ・オレンジ	エネルギー - (kcal) 416 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 14 食塩相当量(g)
25	火	豚丼 みそ汁 チヨレギサラダ りんご	牛乳 フルーツあんみつ	豚ばらスライス・油揚げ 燙色辛みそ・牛乳・こしあん カットわかめ・刻みのり 粉寒天	米・油・白いりごま・砂糖・ごま油	たまねぎ・長ネギ・しょうが・えのきだけ にんじん・キャベツ・きゅうり さくらんぼ缶	エネルギー - (kcal) 478 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 0.9 食塩相当量(g)
26	水	御飯 じゃが芋のカレー風味スープ 白身魚のりんごソースがけ マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 パイントケーキ	メルルーサ骨取り・ロースハム 牛乳・調製豆乳	米・春雨・かたくり粉・小麦粉 食塩不使用バター・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・キャベツ・りんご・きゅうり にんじん・キウイフルーツ パイント缶	エネルギー - (kcal) 453 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g)
27	木	春雨のスープ 油淋鶏 もやしのナマル オレンジ	牛乳 かぼちゃかん	鶏もも肉・牛乳・調製豆乳 カットわかめ 粉寒天	米・春雨・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・ごま油・白いりごま	こねぎ・長ネギ・しょうが もやし・きゅうり・オレンジ かぼちゃピューレ	エネルギー - (kcal) 438 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g)
28	金	ちらし寿司 すまし汁 (子どもの日会) 松風焼き ほうれん草のごま和え ぶどうゼリー	牛乳 ジャムパン	油揚げ・むきえび・錦糸卵 鶏ひき肉・豚ひき肉・卵 燙色辛みそ・味わいちくわ・牛乳	米・砂糖・花穂・かたくり粉 白いりごま・油・白いりごま ぶどうゼリーの素・食パン いちごジャム	軽いだけ・にんじん・いんげん・ねぎ えのきだけ・ねぎ・たまねぎ むきえび・まめ・ほうれんそう・もやし いちごジャム	エネルギー - (kcal) 561 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 16 食塩相当量(g)
29	土	御飯 野菜スープ ポークピーンズ ツナコーンサラダ パナナ	牛乳 米粉ブラウニー	豚ひき肉・たひず水煮・ツナ缶 牛乳・木綿豆腐	米・砂糖・マヨネーズ 白いりごま・米粉・かたくり粉 三温糖	ほくさい・えのきだけ・たまねぎ・なす にんじん・トマト缶・コーン・キャベツ きゅうり・パナナ	エネルギー - (kcal) 447 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g)
30	日	御飯 みそ汁 かじきのごまかつ おおもの煮物 キウイフルーツ	牛乳 抹茶蒸しパン	燙色辛みそ・めかじき切り身 卵・味わいちくわ・厚揚げ・牛乳 調製豆乳・こしあん	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・油・砂糖	ごまつな・にんじん・大根・ごぼう キウイフルーツ	エネルギー - (kcal) 479 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)

エネルギー 447kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.2g

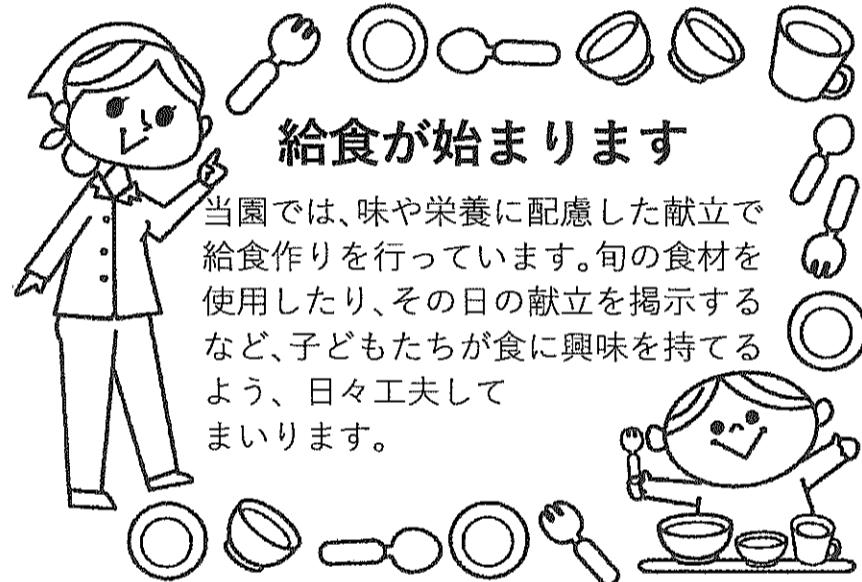
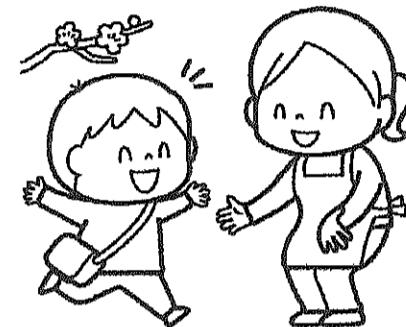
1か月の目標量 (おやつ含む)

エネルギー 474kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.4g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいますようお願い致します。



ご入園、ご進級おめでとうございます。給食室では様々な経験を通して、みんなで食べる楽しみや喜び、食に興味が持てるような環境作りに努め、また、旬の食材を使用した安全で美味しい給食を提供してまいります。一年間、どうぞよろしくお願い致します。



給食が始まります

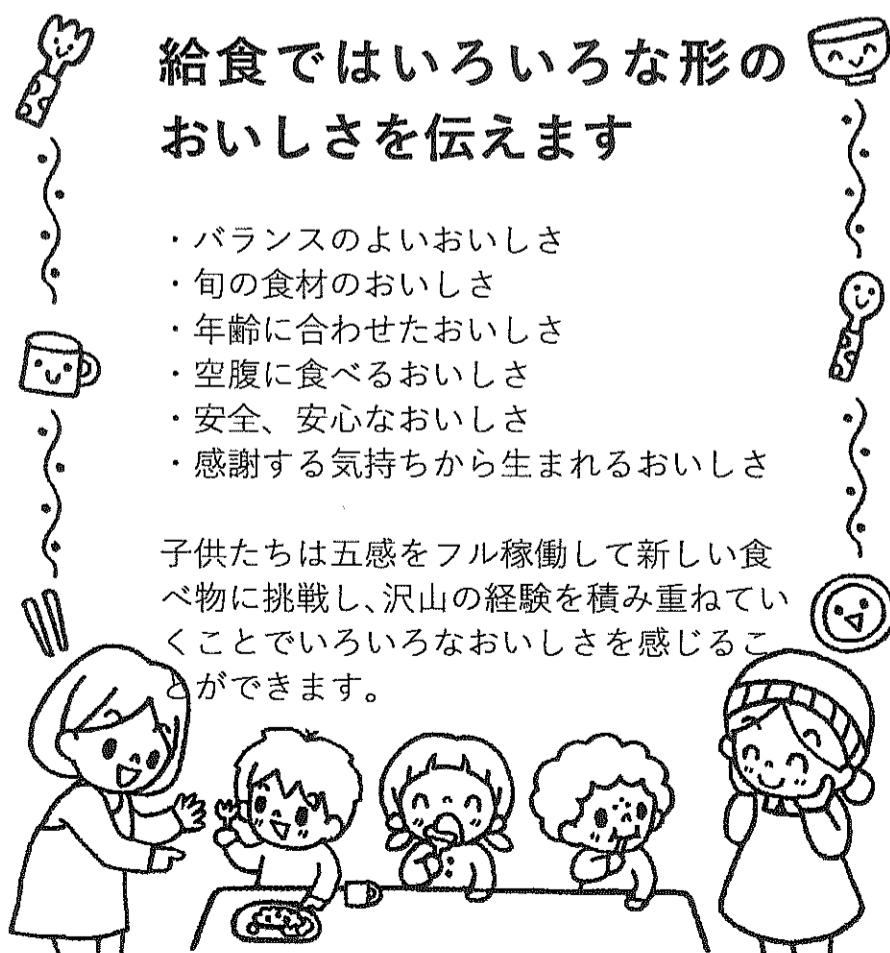
当園では、味や栄養に配慮した献立で給食を作りを行っています。旬の食材を使用したり、その日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、日々工夫してまいります。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

一年間の食育目標



給食ではいろいろな形の おいしさを伝えます

- ・バランスのよいおいしさ
- ・旬の食材のおいしさ
- ・年齢に合わせたおいしさ
- ・空腹に食べるおいしさ
- ・安全、安心なおいしさ
- ・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

子供たちは五感をフル稼働して新しい食べ物に挑戦し、沢山の経験を積み重ねていくことでいろいろなおいしさを感じることができます。

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ

自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を高め、また、規則正しい生活リズムで身体を動かし、空腹感を感じられるようにします。

2歳児…基本的な食べ方を身につける

食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるよう促します。年明けにはお箸を取り入れ、トライする時間や日にちを決めてお箸の練習をし、無理強いはさせないようにします。

