



令和3年4月分予定献立表

伊文保育園

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう			そ の た	かんしよく		
			ちやにくやほね なるしよくひん	ねつやちから なるしよくひん	からだのちようしを		午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児	
1	もく	たけのこごはん ミフィッシュ レバーやき とうふとわかめのすまし汁	とりにく かまぼこ あげ けずりぶし ミフィッシュ レバーやき とうふ わかめ けずりぶし	さとう みりん	たけのこ いんげん にんじん ほししいたけ さやえんどう	しょうゆ さけ しょうゆ		おかし	
2	きん	ごもくうどん にくだんご ポイルブロッコリー みかんかん	とりにく あげ かまぼこ けずりぶし にくだんご	うどん みりん さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ		おかし	
3	ど	✿にゅうえんしき✿							
5	げつ	ごはん オレンジ ぶたにくとキャベツのみそい ため すまし汁 ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら	オレンジ きゃべつ びーまん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	おかし	
6	か	ワカメごはん さばのみぞれに きゃべつゆかりあえ まろやかさつまじる	わかめ さば あげ けずりぶし みそ とうにゅう	こめ みりん さとう	しょうが だいこん きゃべつ にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ しょうゆ しそ	ぎゅうにゅう	ミニゼリー おかし	
7	すい	ごはん ふりかけ とりにくのてりやき とうふのみそ汁 チーズ きゅうりとわかめのすのもの	とりにく とうふ あげ みそ けず りぶし チーズ しらすぼし わかめ	こめ さとう みりん さとう	しょうが だいこん はくさい ねぎ	ふりかけ さけ しょうゆ す しょうゆ	ぎゅうにゅう	バナナ おかし	
8	もく	クロワッサン(幼) ミルクロールパン(未) はっこうにゅう ミートボールチャウダー きりぼしだいこんのサラダ	はっこうにゅう とりひきにく とうにゅう つなかん	クロワッサン じゃがいも かたくりこ ドレッシング	たまねぎ にんじん ピース クリームコーン きりぼしだいこん きゅうり にんじん	コンソメ	ぎゅうにゅう	とうにゅう げんまいフレーク	
9	きん	ごはん コーンスープ ハンバーグ ヨーグルト きゅうりともやしのサラダ	とうにゅう ヨーグルト あいびきにく つなかん	こめあぶら かたくりこ さとう あぶら ドレッシング	コーンペースト たまねぎ たまねぎ きゅうり もやし にんじん	コンソメ ケチャップ ソース	ぎゅうにゅう	☆フルーツサン ド	
10	ど	ハヤシライス ゼリー	ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん			おかし	
12	げつ	カレーライス キャベツとハムのサラダ バナナ	ぶたにく ハム	こめ じゃがいも カレールウ あぶら マヨドレ	たまねぎ にんじん きゅうり コーンかん きゃべつ バナナ		ぎゅうにゅう	プリン	
13	か	ごはん とりにくのレモンに じゃがいものみそ汁 きゃべつとりんごのサラダ	とりにく とうふ あげ みそ けずりぶし わかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも マヨドレ	レモン汁 たまねぎ ねぎ きゃべつ りんご きゅうり	しょうゆ	ぎゅうにゅう	リンゴジュース おかし	
14	すい	ハヤシライス キャベツとパインのサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにく	ハヤシルウ あぶら じゃがいも おめでとうデザート	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パインかん	ドレッシ ング	ぎゅうにゅう	バナナ おかし	
15	もく	ごもくちゅうかさば にくしゅうまい ブロッコリーのおかかえ バナナ はっこうにゅう	ぶたにく にくしゅうまい はなかつお はっこうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ	スープのもと しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆フルーツボン チ	
16	きん	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのしおやき ごぼうのみそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば つなかん みそ	こめ じゃがいも さとう みりん あぶら マヨドレ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ごぼう にんじん れんこん きゅ うり	しょうゆ	ぎゅうにゅう	おいわいクレ ーフ	
17	ど	おにぎり ゼリー おさかなソーセージ	おにぎり おさかなソーセージ	ゼリー				おかし	
19	げつ	スライスパン イチゴジャム キャベツメンチカツ はっこうにゅう ブロッコリーのおかかえ とうにゅうやさいずーぷ	キャベツメンチカツ つなかん はっこうにゅう ベーコン とうにゅう	パン イチゴジャム あぶら さとう ごま あぶら	ブロッコリー たまねぎ にんじん	しょうゆ コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	とうにゅう げんまいフルク	

※ 都合により献立を変更する場合があります。 ☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつにする場合があります。

平日	エネルギー 545kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 17.8g	カルシウム 267mg	鉄 2.7mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				か ん し ょ く	
			ち や に く や ほ ね に な る し ょ く ひ ん	ね つ や ち か ら に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	午 前 お や つ	午 後 お や つ
			3 歳 未 満 児			全 園 児		
20	か	ごはん さかなのにつけ さといものみそしる ぎゅうにゅう きゃべつのごまあえ	さかな わかめ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ みりん さとう さといも ごま さとう	しょうが えのきだけ きゃべつ もやし にんじん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆スマイルポテト
21	すい	だいずとひきにくトマト スパゲッティー コーンとごぼうのサラダ やさいゼリー	だいず あいびきにく ハム	スパゲッティー あぶら さとう マヨドレ さとう	しめじ たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ごぼう きゅうり コーン やさいゼリー	ケチャップ コンソメ リース しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆だいがくいも
22	もく	ごはん パナナ とりつみれじる とうにゅう れんこんのカレーきんぴら	とりひきにく みそ けずりぶし とうにゅう ぶたにく	こめ かたくりこ みりん あぶら	パナナ ねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ れんこん にんじん	しょうゆ カレー	ぎゅうにゅう	おさかなのソー セージ ミニゼリー
23	きん	ちらしずし はっこうにゅう とうふのすまししる たまごやき	ちくわ さけ のり はっこうにゅう とうふ わかめ けずりぶ し たまごやき	こめ みりん さとう やきふ	にんじん きゅうり ほししいたけ れんこん ねぎ	しょうゆ さけ す しょうゆ	ぎゅうにゅう	みたらしだんご (幼) むしカステラ (未)
24	ど	カレーライス ゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ		おかし	
26	げつ	やきそば チーズ ブロッコリーのマあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ちくわ はなかつお チーズ とうふ かにかま	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ	きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー クリームコーン ほししいたけ ねぎ	ソース しょうゆ しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	にゅうさんきん いんりょうケ ーキ(幼) ロールケ ーキ (未)
27	か	ごはん オレンジ とりにくとじゃがいものあげ に つぶつぶコーンとしろいんげ んのポタージュ	とりにく ウインナー とうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん コーン パセ リ	しょうゆ コンソメ	ぎゅうにゅう	☆ハムコーンむ しパン
28	すい	チキンライス おさかなハンバーグ ブロッコリー やさいスープ	とりにく おさかなハンバーグ ベーコン	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピース マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー きゃべつ にんじん たまねぎ	ケチャップ コンソメ コンソメ	ぎゅうにゅう	かしわもち (幼) こいポーロ (未)
30	きん	おさかなソーセージ まーぼーどうふどん はるさめのすのもの	おさかなソーセージ とうふ ぶたひきにく みそ ハム	こめ あぶら かたくりこ みりん ごまあぶら はるさめ さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり みかんかん コーンかん	スープのもと しょうゆ す しょうゆ	ぎゅうにゅう	まめびよ おかし

※ 都合により献立を変更する場合があります。 ☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のやつにする場合があります。

給食だより



“ご入園・ご進級おめでとうございます。”

給食のおいしさと楽しさ



乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

★おいしさの理由

1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻等）を組みあわせて、栄養的にも味のバランスのよい給食を提供します。



2・新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。



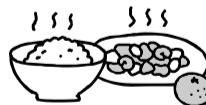
3・大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせておいしい給食を作ります。



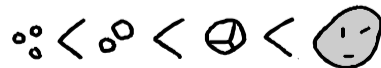
5・出汁をベースにしたおいしさ

和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味とうま味で、いろいろな食材に挑戦する機会を増やします。



6・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。



7・空腹に食べるおいしさ

お腹を空かせた状態で給食をおいしく食べることができるように、午前中はしっかり体を動かすように支援します。



8・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人を身近に感じることによって、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。



★楽しさの理由

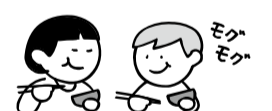
1・食事を待ち望む楽しさ

午前中の園内は、給食の匂いがプンプン。お友達と一緒に、今日の給食を楽しみにしながら過ごします。



2・お友達と一緒に食べる楽しさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。子どもたちは、お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



3・食にまつわる体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるように支援します。



4・食文化に触れる楽しさ

園では日本の年中行事に合わせた食事を提供します。子どもたちは行事に込められた思いを知ることによって、「神々・ご先祖様・自然・食材」を身近に感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。



★個別の食事支援

乳幼児期は、咀嚼・嚥下機能の発達、食具の使い方、食べ物への反応などにも個人差があります。園では、毎日の給食を「食育」の機会と捉えて、食の問題に向き合い、それぞれの子どもに合わせた食事支援を行っています。

		生後 5・6か月頃		7・8か月頃		9～11か月頃	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	木	人参がゆ 豆腐と大根ののり煮	米 人参 豆腐 大根	人参がゆ 豆腐と大根のやわらか煮	同	人参がゆ 鶏肉のやわらかきざみ煮 豆腐と大豆のやわらか煮	+ 鶏肉きざみ
2	金	うどんのつぶし煮 つぶしバナナ	うどん にんじん ブロッコリー バナナ	うどんののり煮 バナナ	同	うどんのやわらか煮 バナナ	+ 鶏肉きざみ
3	土	✿入園式✿					
5	月	人参がゆ ほうれん草と豆腐の すりつぶし煮 オレンジ	米 人参 ほうれん草 豆腐 オレンジ	人参がゆ ほうれん草と豆腐ののり煮 オレンジ	同	人参がゆ ほうれん草と豆腐の卵とし オレンジ	同
6	火	10倍がゆ 白身魚のすりつぶし煮 さつまいもと人参のペースト	米 ※白身魚 さつまいも 人参	7倍がゆ 白身魚のほぐし煮 さつまいもと人参のやわらか煮	同	5倍がゆ 白身魚の煮つけ まるやかさつまいも汁	さつまいも 人参 白菜 ねぎ みそ 豆乳
7	水	10倍がゆ 大根と豆腐のすりつぶし煮 きゅうりのすりおろし煮	米 大根 豆腐 きゅうり	7倍がゆ 野菜と豆腐のみそ汁 わりとろろのやわらか煮	米 大根 白菜 豆腐 味噌 わり ねぎ ろろ	5倍がゆ 野菜と豆腐のみそ汁 わりとろろの酢の物きざみ	同
8	木	パン粥 じゃが芋のペースト 人参とツナのペースト	※食パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ (湯通し)	パン粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参と玉ねぎのツナ煮	同	パン粥 じゃが芋とミートボール煮 人参ときゅうりのツナ煮	じゃが芋 とり挽肉 玉 ねぎ 人参 豆乳 人参 きゅうり ツナ
9	金	10倍がゆ 玉ねぎとひき肉のトマト煮 ツナとコーンのペースト	米 玉ねぎ とり挽肉 片栗粉 裏ごしコーン ツナ (湯通し)	7倍がゆ 玉ねぎとひき肉のトマト煮 ツナとコーンのペースト	同	5倍がゆ とうふハンバーグ煮込み コーンスープ	+ 粉豆腐 とり挽肉 玉ねぎ 片栗粉 じゃが芋
10	土	豆腐と人参がゆ つぶしバナナ	米 人参 ※豆腐 バナナ	豆腐と人参がゆ バナナ	+ キャベツ	豆腐と人参がゆ バナナ	同
12	月	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト すりおろしきゅうりとみか んののり煮	米 じゃが芋 人参 きゃべつ きゅうり バナナ	7倍がゆ じゃが芋と人参のやわらか煮 わりときゃべつのやわ らか煮	同	5倍がゆ 肉じゃが バナナ きゅうりときゃべつのやわ らか煮	玉葱 人参 豚肉きざみ きゅうり
13	火	10倍がゆ じゃが芋と豆腐のペースト りんごのコンポート	米 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ りんご	7倍がゆ じゃが芋のみそ風味煮 りんごのコンポート	じゃが芋 豆腐 玉ね ぎ 味噌	5倍がゆ 鶏肉きざみ煮 じゃが芋のみそ風味煮 りんご	+ 鶏肉きざみ
14	水	10倍がゆ 人参と玉ねぎのペースト	米 人参 玉ねぎ じゃがいも	7倍がゆ 人参と玉ねぎの柔らか煮 キャベツのスープ	キャベツ	5倍がゆ 野菜と牛肉のやわらか煮 キャベツのスープ	+ 牛肉きざみ
15	木	10倍がゆ 人参とブロッコリーのペースト つぶしバナナ	米 人参 ブロッコリー バナナ	7倍がゆ 人参とブロッコリーのおかか煮 バナナ	+ 花かつお	5倍がゆ 野菜と豚肉のやわらか煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ	+ かつお キャベツ 人参 豚肉きざみ ブロッコリー 花かつお
16	金	10倍がゆ じゃが芋ペースト 人参とツナのペースト	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ (湯通し)	7倍がゆ じゃが芋のやわらか煮 野菜のツナ煮	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり ツナ	5倍がゆ 肉じゃが 野菜のツナ煮	+ 牛肉きざみ
17	土	10倍がゆ 豆腐のすりつぶし煮	米 豆腐 ※ 人参 玉ねぎ	7倍がゆ 豆腐のやわらか煮	同	5倍がゆ 豆腐のみそ風味煮	+ あげきざみ みそ
19	月	パンがゆ 玉ねぎと人参のペースト ブロッコリーとツナのペースト	食パン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ツナ (湯通し)	パン粥 豆乳スープ ブロッコリーとツナのやわらか煮	玉ねぎ 人参 豆乳	パン粥 豆乳スープ ブロッコリーのツナ和え	同
20	火	10倍がゆ 魚のすりつぶし煮 人参のペースト	米 赤魚 人参	7倍がゆ 魚のほぐし煮 里芋のみそ汁	里芋 キャベツ 人 参 みそ	5倍がゆ 魚のほぐし煮 里芋のみそ汁	同
21	水	スパゲッティのくたくた 煮	スパゲッティ 人参 玉ねぎ	スパゲッティのくたくた 煮	同	煮込み具だくさんスパゲッ ティ	+ きゅうり ひき肉
22	木	10倍がゆ 野菜とひき肉のすりつぶし 煮 つぶしバナナ	米 とり挽肉 人参 大根 バナナ	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 バナナ	同	5倍がゆ 具だくさん鶏つみれきざみ 汁 バナナ	鶏ひき肉 ねぎ 片栗粉 人参 大根 白菜 みそ
23	金	人参がゆ 豆腐の麩のすりつぶし煮	人参 米 豆腐 麩	人参がゆ 白身魚のほぐし煮 豆腐と麩のすまし汁	※白身魚 豆腐 麩 ねぎ	人参がゆ 白身魚のほぐし煮 豆腐と麩のすまし汁	同
24	土	うどんのつぶし煮 つぶしバナナ	うどん にんじん バナナ	うどんののり煮 バナナ	同	うどんのやわらか煮 バナナ	+ 鶏肉きざみ あげきざみ
26	月	人参がゆ ブロッコリーと豆腐のすりつぶ し煮	人参 米 豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ	人参がゆ ブロッコリーと豆腐ののり煮	+ キャベツ	人参がゆ ブロッコリーと豆腐ののり煮	同
27	火	10倍がゆ 野菜と白いんげんのペース ト オレンジ	米 玉ねぎ 人参 いんげんペースト	7倍がゆ 野菜といんげんのスープ じゃがいものやわらか煮 オレンジ	じゃが芋	5倍がゆ 野菜といんげんのスープ じゃが芋と鶏肉きざみ煮 オレンジ	+ 鶏肉
28	水	人参がゆ 野菜とひき肉のすりつぶし 煮	米 人参 人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー ※とり挽肉	人参がゆ 野菜とひき肉のそぼろ煮	同	人参がゆ 野菜とひき肉のそぼろ煮	同
30	金	10倍がゆ 豆腐と人参のすりつぶし煮	米 豆腐 人参 玉ねぎ	7倍がゆ 豆腐と人参のみそ風味煮	+ みそ	5倍がゆ 豆腐と人参のみそ風味煮 みかんかん	+ 豚ひき肉 + みかんかん

※ 印は献立以外の材料になります。