

# 4がつきゅうしょくだより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。  
 環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて  
 元気に登園しましょう。  
 4月のこんだては子どもたちが慣れ親しんだ味を多く取り入れています。  
 栄養士・保坂、調理師・村竹の2人で今年度も安心安全、  
 おいしい給食でお子さんの健やかな成長を応援したいと思います。  
 1年間よろしく願いいたします。



## 天使幼稚園・てんし保育園の給食

- どんな献立？→給食はごはんを中心に季節ごとの旬の食材や行事食を取り入れるようにしています。  
 麺やパンも月に1回取り入れています。  
 お誕生会はデザートがつきます。  
 居残りのおやつは週に2～3回程度手作りの日があり、  
 おにぎり、蒸しパン、手作りゼリー、食パンやマカロニを使ったおやつです。
- 調理について→子どもたちが食べやすいように調理・味付けを工夫しています。  
 焼く、煮る、揚げるなど毎日調理法に変化を持たせています。  
 煮干しやかつお節でだしをとるなどできるだけ手作りで素材のおいしさを生かし  
 薄味でもおいしい給食づくりを心がけています。
- 栄養面について→栄養計算ソフトを使い、全園児の身長と体重から必要な栄養量を計算し  
 必要な栄養を取り入れた献立を作ります。  
 1～2歳児は1日に必要な栄養量の40%程度を朝のおやつ(ヨーグルト、果物  
 牛乳、せんべいなど)、昼食でとります。  
 3～5歳児は1日に必要な栄養量の30%程度を昼食でとります。
- その他→離乳が完了していないお子さんは個別対応しています。  
 湿疹がでるなどアレルギーの疑いがある方はお知らせください。
- お願い→食べたことのない食材はおうちで挑戦して頂けると助かります。(裏面に食材が載っています)  
 食べさせるのが心配な方はご相談ください。

令和6年4月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前 (未満児)	オレンジ	牛乳 せんべい	バナナ	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	【春休み保育】 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・ほうれん草と もやしのナムル ・牛乳	【春休み保育】 ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・キャベツサラダ ・みそ汁	【春休み保育】 ・ごはん ・豆腐の卵とじ ・ひじきのごまネーズ ・牛乳	【始業日】 ・ごはん ・魚のカレー揚げ ・のり酢和え ・みそ汁	【入園式】 ・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・かぼちゃサラダ ・みそ汁	
午前 (未満児)	バナナ	麦茶 せんべい	オレンジ	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・カレーライス ・キャベツの しらす和え ・牛乳	・ごはん ・魚の塩焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	・ごはん ・がんとどきの きのこあんかけ ・アスパラの卵炒め ・牛乳	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・切干大根サラダ ・みそ汁	・食パン ・鶏肉の クリーム煮 ・かぶサラダ ・牛乳	
午前 (未満児)	バナナ	麦茶 せんべい	バナナ	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・ニラ玉あんかけ ・春野菜の豚汁 ・牛乳	・ごはん ・チーズ納豆 ・さつまいもの 天ぷら ・みそ汁	・ごはん ・八宝菜 ・わかめと ツナの和え物 ・牛乳	・ごはん ・魚の煮つけ ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・新じゃがのそぼろ煮 ・ひじきと野菜の 白和え ・牛乳	
午前 (未満児)	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	バナナ	ヨーグルト	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・生揚げの ケチャップ炒め ・ブロッコリーと きのこサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のマヨネーズ焼き ・かぶのさっぱり和え ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐の ふわふわ煮 ・ビーフン炒め ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・大豆とひじきの 煮物 ・みそ汁	【お誕生会】 ・みそラーメン ・コーンサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳	
午前 (未満児)		麦茶 せんべい				
昼食	昭和の日	・ごはん ・親子煮 ・マカロニサラダ ・牛乳				

### 令和6年度 年間給食目標

『楽しい雰囲気の中で友達と楽しく食事をし、望ましい食習慣を身につける』



園の給食に慣れ  
楽しく食べよう

★ 献立・食材が変更になる場合があります。

# 献立表

2024/4月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
1 (月)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 牛乳	395(338) 15.2(12.4) 10.8(8.7) 0.8(0.7)	米・油・三温糖 ごま油・片栗粉	豆腐・豚ひき肉・牛乳	にんじん・長ネギ・にんにく しょうが・ニラ・ほうれん草 もやし ○オレンジ	○オレンジ ●せんべい
2 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツサラダ みそ汁	381(389) 14.9(15.2) 10.3(11.4) 1.1(1.1)	米・油・片栗粉 ●白玉粉	鶏肉・豆腐 煮干だし ○牛乳 ●粉チーズ	しょうが・キャベツ にんじん・きゅうり コーン・わかめ えのきたけ	○牛乳 ○せんべい ●もちもち チーズパン
3 (水)	ごはん 豆腐の卵とじ ひじきのごまネーズ 牛乳	414(374) 14.9(12.5) 13.1(10.6) 1.0(0.8)	米・三温糖 マヨドレ	豆腐・卵・すりごま 牛乳	たまねぎ・にんじん しいたけ・ほうれん草 ひじき・きゅうり・キャベツ ○バナナ	○バナナ ●せんべい
4 (木)	ごはん 魚のカレー揚げ のり酢和え みそ汁	387(357) 14.7(14.8) 9.4(7.7) 0.8(0.8)	米・片栗粉・油 じゃがいも ●マカロニ ●三温糖	さば(未→タラ) 煮干だし ○ヨーグルト ●きな粉	ほうれん草・にんじん もやし・キャベツ・コーン	○ヨーグルト ●マカロニ きな粉
5 (金)	ごはん 豆腐のチーズ焼き かぼちゃサラダ みそ汁	380(334) 13.3(11.3) 11.2(9.1) 1.0(1.0)	米・油 マヨドレ	豆腐・ピザ用チーズ ハム・煮干だし	かぼちゃ・きゅうり・大根 しめじ・ほうれん草	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
8 (月)	カレーライス キャベツとしらす和え 牛乳	442(396) 14.6(12.2) 10.5(8.5) 1.4(1.1)	米・油・じゃが芋	豚肉・ミルク しらす干し・牛乳	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが グリーンピース・きゅうり キャベツ ○バナナ	○バナナ ●せんべい
9 (火)	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ みそ汁	419(365) 16.2(13.6) 11.3(9.1) 1.0(1.0)	米・マヨドレ じゃがいも	さば(未→タラ) 豆腐・煮干だし	にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ わかめ	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
10 (水)	ごはん がんとどきのきのこあん アスパラの卵炒め 牛乳	449(379) 18.5(15.3) 15.7(12.6) 1.3(1.0)	米・三温糖 片栗粉・油 ●三温糖	がんとどき・卵 牛乳 ●粉ゼラチン	えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん アスパラガス・キャベツ ○オレンジ	○オレンジ ●手作りゼリー
11 (木)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 切干大根サラダ みそ汁	397(367) 13.9(14.1) 10.0(8.1) 1.1(1.4)	米・油・三温糖 ●米	豚肉・ごま・煮干だし ○ヨーグルト ●ごま	しょうが・たまねぎ 切干大根・にんじん きゅうり・キャベツ えのきたけ	○ヨーグルト ●ごまおにぎり
12 (金)	食パン 鶏肉のクリーム煮 かぶサラダ 牛乳	386(338) 16.2(13.5) 12.3(9.9) 1.5(1.4)	食パン・バター 油・じゃがいも	ハム・鶏肉 スキムミルク・牛乳	かぶ・きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
15 (月)	ごはん ニラ玉あんかけ 春野菜の豚汁 牛乳	441(396) 17.2(14.3) 12.1(9.8) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油 じゃがいも	卵・豚肉・牛乳 煮干だし	ニラ・長ネギ・かぶ グリーンピース・にんじん たまねぎ・にんじん キャベツ ○バナナ	○バナナ ●せんべい
16 (火)	ごはん チーズ納豆 さつまいもの天ぷら みそ汁	449(396) 13.8(11.5) 11.4(10.5) 0.8(0.8)	米・さつまいも 薄力粉・油 ●食パン・バター ●グラニュー糖	納豆・チーズ・ごま 油揚げ・煮干だし	ほうれん草・にんじん だいこん・しめじ	○麦茶 ○せんべい ●食パンラスク

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
17 (水)	ごはん 八宝菜 わかめとツナの和え物 牛乳	432(365) 21.2(17.5) 9.5(7.7) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 薄力粉	タラ・いか・えび・ツナ 牛乳	しょうが・白菜・にんじん たまねぎ・しいたけ わかめ・きゅうり・みかん缶 ○バナナ	○バナナ ●せんべい
18 (木)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	372(344) 16.6(16.3) 8.7(7.1) 1.2(1.1)	米・三温糖 ●米	鯖(未→タラ)・ごま 豆腐・煮干だし ○ヨーグルト ●かつお節	しょうが・もやし・なばな にんじん・コーン・なめこ わかめ・大根	○ヨーグルト ●おかか おにぎり
19 (金)	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ひじきと野菜の白和え 牛乳	426(378) 14.8(12.3) 9.5(9.0) 0.8(0.8)	米・じゃがいも 油・三温糖 片栗粉・ごま油	豚ひき肉・豆腐 牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ひじき キャベツ	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
22 (月)	ごはん 生揚げケチャップ炒め ブロッコリーきのこサラダ 牛乳	447(395) 18.1(14.9) 14.2(12.8) 0.8(0.7)	米・油・ごま油 片栗粉 ●食パン ●いちごジャム	生揚げ・豚ひき肉 すりごま・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース ブロッコリー・しめじ えのきたけ・コーン	○麦茶 ○せんべい ●ジャムサンド
23 (火)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き かぶのさっぱり和え みそ汁	373(389) 17.0(16.7) 10.5(12.8) 1.0(0.9)	米・マヨドレ ○米・バター	鮭・豆腐・油揚げ 煮干だし ○牛乳	かぶ・きゅうり・にんじん ほうれん草 ●コーン	○牛乳 ○せんべい ●コーン おにぎり
24 (水)	ごはん 高野豆腐ふわふわ煮 ビーフン炒め 牛乳	414(374) 17.6(14.6) 11.4(9.2) 1.0(0.8)	米・ごま油 ビーフン	高野豆腐・卵 えび・いか・牛乳	しめじ・ほうれん草 にんじん・キャベツ チンゲン菜 ○バナナ	○バナナ ●せんべい
25 (木)	ごはん 卵焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	430(391) 18.3(17.7) 14.4(11.6) 1.2(1.1)	米・三温糖・油 ●三温糖	卵・大豆・油揚げ 煮干だし ○ヨーグルト ●粉ゼラチン	ひじき・にんじん・かぼちゃ ほうれん草・えのきたけ	○ヨーグルト ●手作り ゼリー
26 (金)	みそラーメン コーンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	425(377) 15.7(13.0) 10.6(9.9) 1.5(1.3)	中華麺・油	豚ひき肉・ハム 牛乳・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・ニラ もやし・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・コーン みかん缶・バナナりんご・いちご	○麦茶 ○せんべい ●せんべい
30 (火)	ごはん 親子煮 マカロニサラダ 牛乳	461(406) 16.4(13.5) 12.9(11.7) 0.9(0.8)	米・マカロニ マヨドレ・油 三温糖・しらたき じゃがいも●米	鶏モモ肉・鶏卵 牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり コーン	○麦茶 ○せんべい ●おにぎり

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1000	20～50	22～33	3.0未満
	女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量		393	16.2	10.9	1.2
月平均		374	14.2	9.9	0.9
3～5歳児(以上児)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準	男	1300	32～65	28～43	3.5未満
	女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量		405	16	11.4	1.1
月平均		414	17.1	11.5	1.1