



給食だより

令和4年4月

なごみこども園

卯月～うづき～

ご入園・ご進級おめでとうございます

だんだんと暖かくなり、春の気配を感じさせます。春の訪れや新しいお友達、新しい場所といった環境の変化に、ワクワク・ドキドキの新年度のスタートです。給食室では、子ども達に楽しく食事をしてもらえるよう、おいしく安全な給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

4月の給食テーマ

友達・先生と楽しく食事をしよう



☆今月のレシピ☆

鳥取県の郷土料理「どんどろけ飯」(4月15日提供予定)

分量(4人分)

米	3合
木綿豆腐	100g
油揚げ	10g
人参	20g
しいたけ	3枚
ごま油	2g
だし汁	180ml
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分ほど浸水させ、ざるにあげておく。
- ② 木綿豆腐は水切りし、手でちぎる。
- ③ フライパンにごま油を入れて②を色づくまで炒める。
- ④ 油揚げは油抜きをして細切り、人参としいたけは千切りする。
- ⑤ 炊飯器に①とだし汁、調味料を入れ、③と④をのせ、炊飯する。



どんどろけ飯は、鳥取県中部地域の郷土料理です。「どんどろけ」とは方言で、「雷」の事をいい、豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから、この名がついています。

～なごみこども園の給食について～

保育園の昼食、おやつ（乳児は午前おやつを含む）で、乳児は一日の食事摂取量の約45%、幼児は約40%を目安に摂取するよう献立を作成しています。旬の食材を使用し、季節を感じるような献立を心掛けています。4月はたけのこ、きぬさや、チンゲン菜、ごぼう、甘夏、しらすを献立に取り入れています。

○主食は主にご飯、おかずは和食中心に、洋食や中華も取り入れています。

○おやつは、1日3回の食事では補えない栄養素を摂取するために、野菜を使用したケーキやクッキー、芋で作ったおやつなど、手作りのものを多めに提供しています。

○味付けは、素材の味を大切にするために、薄味を心掛けています。

○食物アレルギーのあるお子様は、主治医から規定の診断書で指示されたものを元に、代替食品又は除去食で対応しています。

○離乳食は、食材調査票をもとに、ご家庭で食べた事のある食材を使用した献立を作成しています。個々にあった調理形態や食べやすい大きさにカットし、完了期に向けて進めていきます。

○月に1回、郷土料理と世界料理を交互に取り入れています。

(今月は4月15日に鳥取県の郷土料理を提供します。)



玄関前に、その日に提供した給食を展示しています。ぜひ、ご覧ください。(衛生上、17時頃に下膳しますが、職員室窓側タブレットで給食の写真を見ていただけます。)

★☆なごみこども園 2022年 4月 予定献立表★☆☆

日	曜日	お昼ごはん	お昼のおやつ	赤 ほがくぐんぐん 大きくなる食べ物	黄 もりもり力がでる食べ物	緑 元気な体になる食べ物	kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	米飯 メンチカツ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 マヨネーズ	牛乳 スナック菓	牛乳 メンチカツ 揚げ	ご飯 じゃがいも 餅 マーガリン	ほうれん草 白菜 ごま 玉ねぎ マンゴー	493 528	14.3 15.3	20.4 21.8
2	土	鶏肉うどん オクラの和え物 みかん缶	ほうじ茶 わかめおにぎり	鶏肉 ちくわ	うどん ご飯	小松菜 人参 白ネギ オクラ コーン みかん缶	276 362	7.8 10.6	1.8 2.8
4	月	米飯 《令和4年度入園式》 鶏の治癒系 スパゲッティ ソースのみそ汁 茶福豆	牛乳 ごぼうチップス	牛乳 鶏肉 ツナ 茶福豆	ご飯 さといも パスタ パター 餅	ほうれん草 人参 椎茸 キャベツ コーン わかめ 牛蒡	437 484	16.0 18.0	13.7 13.7
5	火	米飯 《新入園児慣らし保育開始》 まぐろの中華あんかけ ブロッコリーとベーコンのサラダ 大根のすまし汁 パインアップル	牛乳 にんじん蒸しパン	牛乳 まぐろ ベーコン	ご飯 MIX粉 (例)パド リッジ	ブロッコリー 黄ピーマン 大根 大根葉 パイン 人参	400 428	19.6 24.4	12.2 9.8
6	水	米飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のじゃこ炒め さつまいもの中華スープ 白花生	牛乳 きな粉団子 (0.1オシャがいも団子)	牛乳 チキンボール しらす 白花生 きなこ	ご飯 さつまいも 白玉団子	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 チンゲン菜 キャベツ いんげん	471 553	14.2 16.6	16.4 19.5
7	木	米飯 ハンバーグ(ケチャップ) マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 オレシ	牛乳 シュガートースト	牛乳 ハンバーグ 卵	ご飯 マカロニ 食パン マーガリン (マヨネーズ)	人参 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	452 500	14.9 16.6	16.7 17.7
8	金	カレーライス(0-2オシチュー) 白菜の甘酢和え りんご	牛乳 豆乳焼きドーナツ	牛乳 牛肉	ご飯 じゃがいも 豆乳焼きドーナツ	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 コーン わかめ りんご	516 633	14.3 15.8	20.1 26.1
9	土	鶏肉ラーメン ピーマンソテー 黄桃缶	ほうじ茶 おかかおにぎり	豚肉 ウインナー	ラーメン ご飯	白菜 人参 ねぎ ピーマン たけのこ 黄桃缶	317 378	9.6 11.7	6.4 9.0
11	月	米飯 《新入園児通常保育開始》 ブレンオムレツ(ケチャップ) オクラの塩昆布和え 臭たくさん汁 マンゴー	牛乳 ブレンクッキー	牛乳 オムレツ 厚揚げ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	オクラ 人参 塩昆布 大根 ねぎ マンゴー	493 499	14.5 14.3	19.4 17.8
12	火	米飯 さわらのみそ焼き コーンスローサラダ 玉ねぎのすまし汁 バナナ	牛乳 シュガーさつまいも	牛乳 さわら	ご飯 さつまいも (例)パド リッジ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ えのき バナナ	469 468	17.7 18.8	16.7 14.2
13	水	中華丼 肉しゅうまい わかめスープ 白花生	牛乳 ぼたぼた焼き (0オハイハイ)	牛乳 豚肉 しゅうまい 白花生	ご飯 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 椎茸 きぬさや わかめ ごま	476 561	14.7 16.8	18.3 21.3
14	木	《誕生日会》 五目ちらし寿司 里芋と大根の煮物 花巻のすまし汁 オレシ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	牛乳 高野 卵 厚揚げ	ご飯 里芋 花巻 小麦粉 マーガリン	椎茸 人参 れんこん いんげん のり 大根 きぬさや 小松菜 オレンジ かぼちゃ	441 509	13.6 15.0	13.4 12.4
15	金	《郷土料理 鳥取県》 どんとろけ飯(アブラワークショウ55歳) 白身魚のフリカ ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 パインアップル	牛乳 メロンフルーチェ	牛乳 豆腐 揚げ 白身魚 かにかま	ご飯	人参 椎茸 ブロッコリー コーン 大根 白ねぎ パイン	384 479	14.1 19.1	11.1 15.5
16	土	きつねうどん ツナ和え 白桃缶	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	揚げ ツナ	うどん ご飯	わかめ 人参 ねぎ カリフラワー いんげん 白桃缶	304 399	8.5 11.9	4.5 6.4
18	月	米飯 白身魚の竜田揚げ じゃがいもきんぴら 白菜のスープ 茶福豆	牛乳 ひじきトースト	牛乳 白身魚 さつまいも揚げ 茶福豆	ご飯 じゃがいも 食パン (マヨネーズ)	ピーマン 人参 ごま 白菜 椎茸 ひじき	442 501	15.3 17.4	15.3 16.2
19	火	食パン ピーマンソテー キャベツのイタリアンサラダ マンゴー	牛乳 カステラ	牛乳 牛肉 ツナ	食パン じゃがいも カステラ (例)パド リッジ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ アスパラ マンゴー	487 534	15.3 16.8	22.9 24.6
20	水	米飯 厚揚げとエビの中華炒め カルパチオ さつまいものみそ汁 白花生	牛乳 たいやき	牛乳 厚揚げ えび 卵 ハム 白花生	ご飯 春雨 さつまいも たいやき (マヨネーズ)	たけのこ 玉ねぎ いんげん チンゲン菜 人参 えのき	514 572	16.4 19.2	15.5 17.7
21	木	米飯 《内科健診0.1,2,3,5歳児》 鶏のから揚げ ゆり豆腐 ほうれん草のすまし汁 パインアップル	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 鶏肉 豆腐 焼きちくわ きなこ	ご飯 小麦粉 マーガリン	人参 いんげん ほうれん草 しめじ パイン	601 608	18.7 18.7	27.4 26.2
22	金	米飯 豚肉ビーフン炒め 里芋のかにあんかけ ブロッコリーの中華スープ バナナ	牛乳 青のりポテト	牛乳 豚肉 かにかま	ご飯 ビーフン 里芋 じゃがいも	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン アスパラ 大根 バナナ 青のり	502 580	14.7 16.4	19.3 23.2
23	土	《0,1,2歳親子で遊ぼう》 あんかけポロタン 野菜スープ 黄桃缶	ほうじ茶 おかかおにぎり	ウインナー	パスタ ご飯	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン いんげん 黄桃缶	308 371	8.7 10.6	3.2 4.6
25	月	米飯 牛肉コロッケ ほうれん草のバターソテー 豆腐のみそ汁 茶福豆	牛乳 メロンパン	牛乳 コロッケ ウインナー 豆腐 茶福豆	ご飯 バター メロンパン	ほうれん草 しめじ コーン わかめ	465 554	14.6 16.5	15.7 18.7
26	火	米飯 の蓋付け オクラの塩だれ和え もやしのすまし汁 パインアップル	牛乳 スイートポテト	牛乳 さば	ご飯 さつまいも マーガリン	生姜 オクラ なめだけ もやし ねぎ パイン	463 488	17.9 19.2	17.3 16.0
27	水	米飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 チンゲン菜のみそ汁 白花生	牛乳 甘夏ヨーグルト	牛乳 豚肉 揚げ 白花生 ヨーグルト	ご飯	キャベツ 赤ピーマン 生姜 切干大根 人参 きぬさや チンゲン菜 ひらたけ 甘夏	446 509	14.3 16.6	16.5 19.4
28	木	そぼろカレー(0-2オシチュー) ひじきとレンコンのサラダ りんご	牛乳 ラスク	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	ご飯 じゃがいも 食パン マーガリン (マヨネーズ)	玉ねぎ 人参 枝豆 ひじき れんこん 黄ピーマン りんご	495 634	16.2 18.9	17.2 22.8
30	土	焼きそば 餅のみそ汁 マンゴー缶	ほうじ茶 わかめおにぎり	豚肉	ラーメン ご飯 餅	キャベツ ビーマン 玉葱 人参 わかめ マンゴー缶	335 403	9.4 11.9	7.6 10.6

平均 1~2歳 439 14.2 14.8
3~5歳 501 16.3 16.3

※都合により、一部献立内容が変更になる場合があります。

⇒お箸、フォークに加え、スプーンが必要な日です。

《麺の対やう》
月・・・牛乳・お餅ビスケット
火・・・牛乳・豆乳ウエハース
水・・・牛乳・たまごパン
木・・・牛乳・アスパラガスビスケット
金・・・牛乳・きなこおかし

《延長時おやつ》
はりんご・ビスコ・ハッピーターン 動物ビスケット・
アンパンマンビスケット・おにぎりせんべい
※上記の内容から提供します。