

4 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献立名	離乳食完了期 (12~18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (Kcal)
1(月)	ご飯、照り焼きチキン、ブロッコリー添え、ナポリタン風スパ、味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	ご飯、照り焼きチキン、ブロッコリー添え、ナポリタン風スパ、味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、きび砂糖、片栗粉、卵	アロカリ、たまねぎ、トマト	牛乳、ぼりんこ	牛乳、ハイハイ	545 472
2(火)	麻婆飯、キャロットサラダ、ピーチゼリー	麻婆飯、キャロットサラダ、わかめスープ	豆腐、豚肉、味噌、卵	精白米、三温糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、卵	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり	牛乳、米ボンバー	牛乳、アンパンマンビスケット	503 481
3(水)	ご飯、白身魚フライ、キャベツ添え、金平ごぼう、味噌汁(麩・もやし)	ご飯、鮭のソテー、キャベツ添え、金平ごぼう、味噌汁(麩・もやし)	たら、味噌	精白米、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま、麩	キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし	牛乳、満月パン	牛乳、がんばれ!野菜家族	470 459
4(木)	わかめご飯、すき煮、白菜とほうれん草のサラダ、味噌汁(大根・ねぎ)	わかめご飯、すき煮、白菜とほうれん草のサラダ、味噌汁(大根・ねぎ)	わかめ、豚肉、豆腐、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、卵、酢	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれん草、だいこん、ねぎ	牛乳、ミレービスケット	牛乳、マンナビスケット	579 555
5(金)	ご飯、クリームシチュー、肉団子(ケチャップ)、野菜のごま風味サラダ	ご飯、クリームシチュー、サイコロバーグ(ケチャップソース)、野菜のごま風味サラダ	鶏肉、人参、豚肉	精白米、じゃがいも、ジャール、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ホーロン	ソファールプレーン	牛乳、赤ちゃんせんべい	524 501
6(土)	きつねうどん、バナナ、牛乳	きつねうどん、バナナ	油揚げ、かまぼこ、牛乳	きとう、うどん、みりん	ねぎ、バナナ			305 258
8(月)	ご飯、鶏肉の味噌焼き、人参しりしり、キャベツのサラダ、すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、鶏肉の味噌焼き、人参しりしり、キャベツのサラダ、すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏肉、味噌、卵、わかめ	精白米、三温糖、ごま油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、ほうれん草、パプリカ、たまねぎ	牛乳、おととと(ベジタブル)	バナナ	468 458
9(火)	中華飯、甘芋、オレンジ	中華飯、甘芋、スープ(ほうれん草)、オレンジ	豚肉	精白米、三温糖、片栗粉、ごま油、きつまいも、油、きび砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、ねぎ	牛乳、パイカシ	牛乳、あんぱんマンビスケット	617 581
10(水)	ご飯、さばのみりん焼き、高野豆腐と野菜の煮物、春雨サラダ、味噌汁(白菜・人参)	ご飯、白身魚の煮付け、高野豆腐と野菜の煮物、春雨サラダ、味噌汁(白菜・人参)	さば、高野豆腐、人参、味噌	精白米、三温糖、はるさめ、きび砂糖、酢、ごま油	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ホーロン、ほうれん草、はくさい	牛乳、おにぎりせんべい(銀シャリ)	牛乳、がんばれ!野菜家族	521 497
11(木)	キーマカレー、大根とアスパラのサラダ、マスカットゼリー	キーマカレー、大根とアスパラのサラダ、野菜スープ	豚肉、鶏肉	精白米、カレー、きび砂糖、卵、酢、マスカットゼリー	たまねぎ、にんじん、だいこん、切干大根、アスパラガス	牛乳、ツナサンド	牛乳、マンナビスケット	666 609
12(金)	ご飯、肉じゃが、ささみフライ、野菜のごま和え、味噌汁(麩・ほうれん草)	ご飯、肉じゃが、野菜のごま和え、味噌汁(麩・ほうれん草)	豚肉、鶏肉、青のり、味噌	精白米、じゃがいも、三温糖、パン粉、油、きび砂糖、ごま、麩	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、はくさい、アロカリ、ほうれん草	牛乳、動物ビスケット	牛乳、赤ちゃんせんべい	528 527
13(土)	焼きそば、フレッシュゼリー、牛乳	煮込みうどん	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			310 255
15(月)	ご飯、鶏肉のねぎソース、切干大根の煮付け、キャベツとコーンのサラダ、味噌汁(麩・わかめ)	ご飯、鶏肉のねぎソース、切干大根の煮付け、キャベツとコーンのサラダ、味噌汁(麩・わかめ)	鶏肉、油揚げ、わかめ、味噌	精白米、きび砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖、麩	にんにく、しょうが、ねぎ、切干大根、にんじん、いんげん、キャベツ、ホーロン	牛乳、パフスナック	牛乳、ハイハイ	493 455
16(火)	食パン、ハンバーグ(デミタソース)、青のりポテト、白菜のサラダ、野菜スープ	ご飯、サイコロバーグ(ケチャップソース)、青のりポテト、白菜のサラダ、野菜スープ	鶏肉、豚肉、青のり	食パン、ハンバーグ、じゃがいも、油、きび砂糖、卵、酢	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり	牛乳、星たべよ	牛乳、アンパンマンビスケット	473 528
17(水)	焼きそば、チーズ入りサラダ、味噌汁(もやし・ねぎ)、オレンジ	焼きうどん、チーズ入りサラダ、味噌汁(もやし・ねぎ)、オレンジ	豚肉、チーズ、味噌	中華めん、三温糖、マヨネーズ、卵	キャベツ、にんじん、アロカリ、もやし、ねぎ、ねぎ	牛乳、ミニデニッシュ(アップル)	牛乳、がんばれ!野菜家族	457 455
18(木)	ご飯、豚肉の生姜炒め、ひじきの煮付け、味噌汁(大根・ほうれん草)	ご飯、豚肉と野菜の炒め物、ひじきの煮付け、味噌汁(大根・ほうれん草)	豚肉、ひじき、鶏肉、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、だいこん、ほうれん草	牛乳、英字ビスケット	牛乳、むらさきいもせんべい	489 448
19(金)	ケチャップライス、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー添え、野菜スープ	ケチャップライス、照り焼きチキン、ブロッコリー添え、野菜スープ	鶏肉、豚肉	精白米、三温糖、きび砂糖、片栗粉、油	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レズン、しょうが、にんにく、アロカリ、キャベツ	牛乳、ポテコ	牛乳、マンナビスケット	550 554
20(土)	食パン、りんごジャム、煮込みハンバーグ、付野菜、牛乳	食パン、チキンシチュー	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、りんごジャム、きとう、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			529 496
22(月)	ご飯、メンチカツ、キャベツ添え、金平にんじん、味噌汁(麩・玉ねぎ)	ご飯、鶏肉の磯辺焼き、キャベツ添え、金平にんじん、味噌汁(麩・玉ねぎ)	鶏肉、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、パン粉、きび砂糖、三温糖、ごま、ごま油、麩	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん	牛乳、ポタポタやき	バナナ	518 460
23(火)	たけのこ入り炊き込みご飯、トラウトサーモンの塩焼き、ピーマン、野菜の醤油マヨ和え、味噌汁(白菜・わかめ)	人参ご飯、鮭の煮付け、ピーマン、野菜の醤油マヨ和え、味噌汁(白菜・わかめ)	油揚げ、トラウトサーモン、豚肉、わかめ、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、ピーマン、ごま油、マヨネーズ	にんじん、たけのこ、キャベツ、だいこん、アロカリ、はくさい	牛乳、サッポロポテト	牛乳、ポテトとほうれん草のおせんべい	467 446
24(水)	ご飯、豚肉のバター炒め、野菜とマカロニのサラダ、味噌汁(油揚げ・大根)、オレンジ	ご飯、豚肉のトマト煮、野菜とマカロニのサラダ、味噌汁(油揚げ・大根)、オレンジ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ	牛乳、カステラ	牛乳、がんばれ!野菜家族	619 557
25(木)	カレーライス、白菜のごま風味サラダ、青りんごゼリー	カレーライス、白菜のごま風味サラダ、野菜スープ	豚肉	精白米、じゃがいも、カレー、きび砂糖、ごま、青りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり	牛乳、ベジタペ	牛乳、サクサクボーロかぼちゃ	517 474
26(金)	ふりかけご飯(さかな)、鶏肉の唐揚げ、彩りサラダ、味噌汁(もやし・ねぎ)、クリームコンフェ	ご飯、鶏肉の味噌焼き、彩りサラダ、味噌汁(もやし・ねぎ)	お魚ふりかけ、鶏肉、味噌	精白米、片栗粉、油、きび砂糖、卵、上白糖、純ココア	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、アロカリ、もやし、ねぎ	牛乳、こいのぼりクッキー	牛乳、マンナビスケット	653 604
27(土)	食パン、いちごジャム、コロケ、付野菜、牛乳	食パン、野菜のミルク煮	牛乳	いちごジャム、食パン、コロケ、米油、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			467 447
30(火)	ご飯、ハンバーグ(照焼きソース)、大豆のチリコンカン、キャベツとほうれん草のサラダ、味噌汁(麩・大根)	ご飯、サイコロバーグ、トマトパスタ、キャベツとほうれん草のサラダ、味噌汁(麩・大根)	鶏肉、豚肉、大豆、味噌	精白米、片栗粉、三温糖、きび砂糖、麩	たまねぎ、トマト、マヨネーズ、キャベツ、にんにく、しょうが、グリーンピース、キャベツ、にんじん、ほうれん草、だいこん	牛乳、プチうすやきせんべい	牛乳、サクサクボーロかぼちゃ	490 507

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

入所・進級おめでとうございます

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきましたね。
 保育所での新しい生活に、ドキドキワクワクしているかと思いますが、
 始めて給食を食べる子ども達は「苦手な食材があったらどうしよう...。」と不安に感じていませんか?
 幼児期は、食経験が少ないため、苦手な食べ物が多かったり、食事に集中することが難しく、
 遊びながら食べたり、途中で食事を終わらせてしまうようなことがあります。
 保育所では、穏やかな雰囲気の中で、子ども達が自ら意欲的に食べることができるよう、
 食環境を整えたとともに、個々の状況に合わせながら、楽しく食事の時間を進めるように
 心がけていきます。



朝ごはんを食べよう!

朝食は1日のスタート♪
 朝起きた時、体はエネルギー不足で体温も低い状態です。
 1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。
 お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

4 月分保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献立名	離乳食後期 (9~11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1(月)	ご飯、照り焼きチキン、 ブロッコリー添え、 ナポリタン風スパ、 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	軟飯、鶏肉と南瓜の煮物、 野菜とマカロニのスープ煮、 すまし汁(玉ねぎ)	鶏肉、油揚げ、 味噌	精白米、きび砂糖、 片栗粉、卵	ブロッコリー、たまねぎ、 トマト	牛乳、 ぼりんこ	牛乳、 ハイハイ	545 472
2(火)	麻婆飯、キャロットサラダ、 ピーチゼリー	豆腐あんかけ丼、 人参のスープ煮、 わかめスープ	豆腐、豚肉、 味噌	精白米、三温糖、 片栗粉、ごま油、 マヨネーズ、油、ピーチゼリー	たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、 きゅうり	牛乳、 米ボンバー	牛乳、 アンパンマンビスケット	503 481
3(水)	ご飯、白身魚フライ、 キャベツ添え、 金平ごぼう、 味噌汁(麩・もやし)	軟飯、鮭のとろみ煮、 キャベツのスープ煮、 すまし汁(麩・玉ねぎ)	たら、 味噌	精白米、パン粉、 油、マヨネーズ、三温糖、 ごま、麩	キャベツ、ごぼう、 にんじん、もやし	牛乳、 満月ボン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	470 459
4(木)	わかめご飯、すき煮、 白菜とほうれん草のサラダ、 味噌汁(大根・ねぎ)	軟飯、鶏肉と野菜の煮物、 白菜のスープ煮、 すまし汁(大根・ねぎ)	わかめ、豚肉、豆腐、 味噌	精白米、三温糖、 きび砂糖、 オリーブオイル、酢	たまねぎ、にんじん、 はくさい、ほうれん草、 だいこん、ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	牛乳、 マンナビスケット	579 555
5(金)	ご飯、クリームシチュー、 肉団子(ケチャップ)、 野菜のごま風味サラダ	軟飯、鶏肉とじゃが芋の煮物、 サイコロバーグ、 野菜スープ	鶏肉、スキムミルク、 豚肉	精白米、じゃがいも、 シチュー、マヨネーズ、 ごま	たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、 オリーブオイル	牛乳、 ソファールプレーン	牛乳、 赤ちゃんせんべい	524 501
6(土)	きつねうどん、 バナナ、 牛乳	きつねうどん、バナナ	油揚げ、 かまぼこ、 牛乳	さとう、うどん、 みりん	ねぎ、 バナナ			305 258
8(月)	ご飯、鶏肉の味噌焼き、 人参しりしり、 キャベツのサラダ、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	軟飯、鶏肉とマカロニの煮物、 人参とツナの煮物、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏肉、味噌、 わかめ	精白米、三温糖、 ごま油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、 ほうれん草、パプリカ、 たまねぎ	牛乳、 おっとっと (ベジタブル)	バナナ	468 458
9(火)	中華飯、甘芋、 オレンジ	鶏肉と野菜のあんかけ丼、 さつまいもマッシュ、 スープ(ほうれん草)、 オレンジ	豚肉	精白米、三温糖、 片栗粉、ごま油、 さつまいも、油、きび砂糖	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 しいたけ、オリーブ	牛乳、 バイかし	牛乳、 あんぱんマンビスケット	617 581
10(水)	ご飯、さばのみりん焼き、 高野豆腐と野菜の煮物、 春雨サラダ、 味噌汁(白菜・人参)	軟飯、白身魚のとろみ煮、 春雨のスープ煮、 すまし汁(白菜・人参)	さば、高野豆腐、 オリーブ、味噌	精白米、三温糖、 はるさめ、きび砂糖、 酢、ごま油	にんじん、しいたけ、 たまねぎ、オリーブ、 ほうれん草、はくさい	牛乳、 おにぎりせんべい (銀シャリ)	牛乳、 がんばれ！野菜家族	521 497
11(木)	キーマカレー、 大根とアスパラのサラダ、 マスカットゼリー	軟飯、鶏肉と野菜の煮物、 大根とアスパラのスープ煮、 野菜スープ	豚肉、鶏肉	精白米、カレー、 きび砂糖、オリーブオイル、 酢、マスカットゼリー	たまねぎ、にんじん、 だいこん、切干大根、 アスパラ	牛乳、 ツナサンド	牛乳、 マンナビスケット	666 609
12(金)	ご飯、肉じゃが、ささみフライ、 野菜のごま和え、 味噌汁(麩・ほうれん草)	軟飯、鶏肉とじゃが芋の煮物、 野菜のスープ煮、 すまし汁(麩・ほうれん草)	豚肉、鶏肉、 青のり、味噌	精白米、じゃがいも、 三温糖、パン粉、油、 きび砂糖、ごま、麩	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、はくさい、 ブロッコリー、ほうれん草	牛乳、 動物ビスケット	牛乳、 赤ちゃんせんべい	528 527
13(土)	焼きそば、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	豚肉、 牛乳	スパゲッティ、 米油	キャベツ、にんじん、 ピーマン			310 255
15(月)	ご飯、鶏肉のねぎソース、 切干大根の煮付け、 キャベツとコーンのサラダ、 味噌汁(麩・わかめ)	軟飯、鶏肉と南瓜の煮物、 キャベツのスープ煮、 すまし汁(麩・わかめ)	鶏肉、油揚げ、 わかめ、味噌	精白米、きび砂糖、 ごま油、片栗粉、 三温糖、麩	にんにく、しょうが、 ねぎ、切干大根、 にんじん、いんげん、 キャベツ、オリーブ	牛乳、 パフスナック	牛乳、 ハイハイ	493 455
16(火)	食パン、ハンバーグ(デミタソース)、 青のりポテト、白菜のサラダ、 野菜スープ	軟飯、サイコロバーグ、 白菜のスープ煮、 すまし汁(玉ねぎ)	鶏肉、豚肉、 青のり	食パン、ハンバーグ、 じゃがいも、油、 きび砂糖、オリーブオイル、酢	たまねぎ、はくさい、 にんじん、きゅうり	牛乳、 星たべよ	牛乳、 アンパンマンビスケット	473 528
17(水)	焼きそば、チーズ入りサラダ、 味噌汁(もやし・ねぎ)、 オレンジ	野菜うどん、 ブロッコリーとチーズのスープ煮、 すまし汁(玉ねぎ)、 オレンジ	豚肉、チーズ、 味噌	中華めん、三温糖、 マヨネーズ、油	キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、もやし、 ねぎ、オリーブ	牛乳、 ミニデニッシュ (アップル)	牛乳、 がんばれ！野菜家族	457 455
18(木)	ご飯、豚肉の生姜炒め、 ひじきの煮付け、 味噌汁(大根・ほうれん草)	軟飯、鶏肉と野菜のスープ煮、 豆腐と野菜の煮物、 すまし汁(大根・ほうれん草)	豚肉、ひじき、 鶏肉、味噌	精白米、三温糖、 きび砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、 しょうが、いんげん、 だいこん、ほうれん草	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 むらさきいもせんべい	489 448
19(金)	ケチャップライス、 鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー添え、 野菜スープ	混ぜご飯、 ブロッコリーのスープ煮、 野菜スープ	鶏肉、豚肉	精白米、三温糖、きび砂糖、 片栗粉、油	トマト、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、しょうが、 にんにく、ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 ポテコ	牛乳、 マンナビスケット	550 554
20(土)	食パン、りんごジャム、 煮込みハンバーグ、付野菜、 牛乳	食パン、チキンシチュー	煮込みハンバーグ、 牛乳	食パン、りんごジャム、 さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、 きゅうり			529 496
22(月)	ご飯、 メンチカツ、キャベツ添え、 金平にんじん、 味噌汁(麩・玉ねぎ)	軟飯、鶏肉とキャベツの煮物、 人参と大根の煮物、 すまし汁(麩・玉ねぎ)	鶏肉、豚肉、 油揚げ、味噌	精白米、パン粉、 きび砂糖、三温糖、 ごま、ごま油、麩	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、だいこん	牛乳、 ポタポタやき	バナナ	518 460
23(火)	たけのこ入り炊き込みご飯、 トラウトサーモンの塩焼き、 ピーマン、 野菜の醤油マヨ和え、 味噌汁(白菜・わかめ)	人参まぜご飯、 鮭と野菜のとろみ煮、 ピーマン、 すまし汁(白菜)	油揚げ、トラウトサーモン、 豚肉、わかめ、味噌	精白米、三温糖、 きび砂糖、ピーマン、 ごま油、マヨネーズ	にんじん、たけのこ、 キャベツ、だいこん、 ブロッコリー、はくさい	牛乳、 サッポロポテト	牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい	467 446
24(水)	ご飯、豚肉のハーブキャベツ炒め、 野菜とマカロニのサラダ、 味噌汁(油揚げ・大根)、 オレンジ	軟飯、豆腐チャンプル、 野菜とマカロニのスープ煮、 すまし汁(大根)、オレンジ	豚肉、油揚げ、 味噌	精白米、三温糖、 きび砂糖、マヨネーズ、 マヨネーズ	たまねぎ、トマト、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、オリーブ	牛乳、 カステラ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	619 557
25(木)	カレーライス、 白菜のごま風味サラダ、 青りんごゼリー	軟飯、鶏肉とじゃが芋の煮物、 白菜の煮物、 野菜スープ	豚肉	精白米、じゃがいも、 カレー、きび砂糖、ごま、 青りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、 はくさい、きゅうり	牛乳、 ベジタペ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	517 474
26(金)	ふりかけご飯(さかな)、 鶏肉の唐揚げ、彩りサラダ、 味噌汁(もやし・ねぎ)、 クリームコンフェ	軟飯、鶏肉と南瓜の煮物、 野菜のスープ煮、 すまし汁(玉ねぎ)	お魚ふりかけ、 鶏肉、味噌	精白米、片栗粉、油、 きび砂糖、クリームコンフェ、 上白糖、純ココア	しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、もやし、ねぎ	牛乳、 こいのぼりクッキー	牛乳、 マンナビスケット	653 604
27(土)	食パン、いちごジャム、 コロケ、付野菜、 牛乳	食パン、 野菜のミルク煮	牛乳	いちごジャム、食パン、 コロケ、米油、 マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			467 447
30(火)	ご飯、ハンバーグ(照焼きソース)、 大豆のチリコンカン、 キャベツとほうれん草のサラダ、 味噌汁(麩・大根)	軟飯、サイコロバーグ、 キャベツとほうれん草のスープ煮、 すまし汁(麩・大根)	鶏肉、豚肉、 大豆、味噌	精白米、片栗粉、 三温糖、きび砂糖、麩	たまねぎ、トマト、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、キャベツ、 ほうれん草、だいこん	牛乳、 プチうすやきせんべい	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	490 507

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

入所・進級おめでとうございます

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきましたね。
保育所での新しい生活に、ドキドキワクワクしているかと思えます。
始めて給食を食べる子ども達は「苦手な食材があったらどうしよう・・・。」と不安に感じていませんか？
幼児期は、食経験が少ないため、苦手な食べ物が多かったり、食事に集中することが難しく、
遊びながら食べたり、途中で食事を終わらせてしまうようなことがあります。
保育所では、穏やかな雰囲気の中で、子ども達が自ら意欲的に食べることができるよう、
食環境を整えるとともに、個々の状況に合わせながら、楽しく食事の時間を進めるように
心がけていきます。



朝ごはんを食べよう！

- 朝食は1日のスタート♪
- 朝起きた時、体はエネルギー不足で体温も低い状態です。
- 1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。
- お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

4 月分 保育所給食予定献立表

香芝市教育委員会

日付	献立名	離乳食中期 (7~8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1(月)	ご飯、照り焼きチキン、ブロッコリー添え、ナポリタン風スパ、味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	粥、鶏肉と南瓜の煮物、野菜とマカロニのスープ煮、すまし汁(玉ねぎ)	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、きび砂糖、片栗粉、卵、ケチャップ	ブロッコリー、たまねぎ、トマトケチャップ	牛乳、ぱりんこ	牛乳、ハイハイ	545 472
2(火)	麻婆飯、キャロットサラダ、ピーチゼリー	豆腐あんかけ丼、人参のスープ煮、わかめスープ	豆腐、豚肉、味噌、卵	精白米、三温糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、アマニ油、ピーチゼリー	たまねぎ、しょうが、にんにく、にら、にんじん、きゅうり	牛乳、米ボンバー	牛乳、アンパンマンビスケット	503 481
3(水)	ご飯、白身魚フライ、キャベツ添え、金平ごぼう、味噌汁(麩・もやし)	粥、鮭のどろみ煮、キャベツのスープ煮、すまし汁(麩・玉ねぎ)	たら、味噌	精白米、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま、麩	キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし	牛乳、満月ボン	牛乳、がんばれ!野菜家族	470 459
4(木)	わかめご飯、すき煮、白菜とほうれん草のサラダ、味噌汁(大根・ねぎ)	粥(わかめ)、鶏肉と野菜の煮物、白菜のスープ煮、すまし汁(大根・ねぎ)	わかめ、豚肉、豆腐、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、オリーブオイル、酢	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれん草、だいこん、ねぎ	牛乳、ミレービスケット	牛乳、マンナビスケット	579 555
5(金)	ご飯、クリームシチュー、肉団子(ケチャップ)、野菜のごま風味サラダ	粥、鶏肉とじゃが芋の煮物、サイコロバーグ、野菜スープ	鶏肉、スキム、豚肉	精白米、じゃがいも、ケチャップ、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、ホーロー	ソフールプレーン	牛乳、赤ちゃんせんべい	524 501
6(土)	きつねうどん、バナナ、牛乳	柔らかうどん、バナナ	油揚げ、かまぼこ、牛乳	さとう、うどん、みりん	ねぎ、バナナ			305 258
8(月)	ご飯、鶏肉の味噌焼き、人参しりしり、キャベツのサラダ、すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	粥、鶏肉とマカロニの煮物、人参とツナの煮物、すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏肉、味噌、卵、わかめ	精白米、三温糖、ごま油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、ほうれん草、パプリカ、たまねぎ	牛乳、おっとっと(ベジタブル)	バナナ	468 458
9(火)	中華飯、甘芋、オレンジ	鶏肉と野菜のあんかけ丼、きつねマッシュ、スープ(ほうれん草)、オレンジ	豚肉	精白米、三温糖、片栗粉、ごま油、さつまいも、油、きび砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、ホシジロ	牛乳、パイかし	牛乳、あんぱんマンビスケット	617 581
10(水)	ご飯、さばのみりん焼き、高野豆腐と野菜の煮物、春雨サラダ、味噌汁(白菜・人参)	粥、白身魚のどろみ煮、春雨のスープ煮、すまし汁(白菜・人参)	さば、高野豆腐、ローソク、味噌	精白米、三温糖、はるさめ、きび砂糖、酢、ごま油	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ホーロー、ほうれん草、はくさい	牛乳、おにぎりせんべい(銀シャリ)	牛乳、がんばれ!野菜家族	521 497
11(木)	キーマカレー、大根とアスパラのサラダ、マスカットゼリー	粥、鶏肉と野菜の煮物、大根とアスパラのスープ煮、野菜スープ	豚肉、鶏肉	精白米、カレー、きび砂糖、オリーブオイル、酢、マスカットゼリー	たまねぎ、にんじん、だいこん、切干大根、アスパラガス	牛乳、ツナサンド	牛乳、マンナビスケット	666 609
12(金)	ご飯、肉じゃが、ささみフライ、野菜のごま和え、味噌汁(麩・ほうれん草)	粥、鶏肉とじゃが芋の煮物、野菜のスープ煮、すまし汁(麩・ほうれん草)	豚肉、鶏肉、青のり、味噌	精白米、じゃがいも、三温糖、パン粉、油、きび砂糖、ごま、麩	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、はくさい、ブロッコリー、ほうれん草	牛乳、動物ビスケット	牛乳、赤ちゃんせんべい	528 527
13(土)	焼きスパ、フレッシュゼリー、牛乳	煮込みうどん	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			310 255
15(月)	ご飯、鶏肉のねぎソース、切干大根の煮付け、キャベツとコーンのサラダ、味噌汁(麩・わかめ)	粥、鶏肉と南瓜の煮物、キャベツのスープ煮、すまし汁(麩・わかめ)	鶏肉、油揚げ、わかめ、味噌	精白米、きび砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖、麩	にんにく、しょうが、ねぎ、切干大根、にんじん、いんげん、キャベツ、ホーロー	牛乳、パフスナック	牛乳、ハイハイ	493 455
16(火)	食パン、ハンバーグ(デミタソース)、青のりポテト、白菜のサラダ、野菜スープ	粥、サイコロバーグ、白菜のスープ煮、すまし汁(玉ねぎ)	鶏肉、豚肉、青のり	食パン、ケチャップ、じゃがいも、油、きび砂糖、オリーブオイル、酢	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり	牛乳、星たべよ	牛乳、アンパンマンビスケット	473 528
17(水)	焼きそば、チーズ入りサラダ、味噌汁(もやし・ねぎ)、オレンジ	野菜うどん、ブロッコリーとチーズのスープ煮、すまし汁(玉ねぎ)、オレンジ	豚肉、チーズ、味噌	中華めん、三温糖、マヨネーズ、アマニ油	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、ねぎ、ホシジロ	牛乳、ミニデニッシュ(アップル)	牛乳、がんばれ!野菜家族	457 455
18(木)	ご飯、豚肉の生姜炒め、ひじきの煮付け、味噌汁(大根・ほうれん草)	粥、鶏肉と野菜のスープ煮、豆腐と野菜の煮物、すまし汁(大根・ほうれん草)	豚肉、ひじき、鶏肉、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、だいこん、ほうれん草	牛乳、英字ビスケット	牛乳、むらさきもせんべい	489 448
19(金)	ケチャップライス、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー添え、野菜スープ	粥、ブロッコリーのスープ煮、野菜スープ	鶏肉、豚肉	精白米、三温糖、きび砂糖、片栗粉、油	トマトケチャップ、たまねぎ、にんじん、レーズン、しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ	牛乳、ポテコ	牛乳、マンナビスケット	550 554
20(土)	食パン、りんごジャム、煮込みハンバーグ、付野菜、牛乳	パンかゆ、チキンシチュー	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、りんごジャム、さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			529 496
22(月)	ご飯、メンチカツ、キャベツ添え、金平にんじん、味噌汁(麩・玉ねぎ)	粥、鶏肉とキャベツの煮物、人参と大根の煮物、すまし汁(麩・玉ねぎ)	鶏肉、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、パン粉、きび砂糖、三温糖、ごま、ごま油、麩	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん	牛乳、ポタポタやき	バナナ	518 460
23(火)	たけのこ入り炊き込みご飯、トラウトサーモンの塩焼き、ビーフン、野菜の醤油マヨ和え、味噌汁(白菜・わかめ)	粥、鮭と野菜のどろみ煮、ビーフン、すまし汁(白菜)	油揚げ、トラウトサーモン、豚肉、わかめ、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、ケチャップ、ごま油、マヨネーズ	にんじん、たけのこ、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、はくさい	牛乳、サッポロポテト	牛乳、ポテトとほうれん草のおせんべい	467 446
24(水)	ご飯、豚肉のガーリックソース炒め、野菜とマカロニのサラダ、味噌汁(油揚げ・大根)、オレンジ	粥、豆腐チャンプル、野菜とマカロニのスープ煮、すまし汁(大根)、オレンジ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、三温糖、きび砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ	たまねぎ、トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ホシジロ	牛乳、カステラ	牛乳、がんばれ!野菜家族	619 557
25(木)	カレーライス、白菜のごま風味サラダ、青りんごゼリー	粥、鶏肉とじゃが芋の煮物、白菜の煮物、野菜スープ	豚肉	精白米、じゃがいも、カレー、きび砂糖、ごま、青りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり	牛乳、ベジタべる	牛乳、サクサクボーロかぼちゃ	517 474
26(金)	ふりかけご飯(さかな)、鶏肉の唐揚げ、彩りサラダ、味噌汁(もやし・ねぎ)、クリームコンフェ	粥、鶏肉と南瓜の煮物、野菜のスープ煮、すまし汁(玉ねぎ)	お魚ふりかけ、鶏肉、味噌	精白米、片栗粉、油、きび砂糖、クリームコンフェ、上白糖、純ココア	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、ねぎ	牛乳、こいのぼりクッキー	牛乳、マンナビスケット	653 604
27(土)	食パン、いちごジャム、コロケ、付野菜、牛乳	パンかゆ、野菜のミルク煮	牛乳	いちごジャム、食パン、コロケ、米油、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			467 447
30(火)	ご飯、ハンバーグ(照焼きソース)、大豆のチリコンカン、キャベツとほうれん草のサラダ、味噌汁(麩・大根)	粥、サイコロバーグ、キャベツとほうれん草のスープ煮、すまし汁(麩・大根)	鶏肉、豚肉、大豆、味噌	精白米、片栗粉、三温糖、きび砂糖、麩	たまねぎ、トマトソース、トマトケチャップ、にんにく、しょうが、グリーンピース、キャベツ、にんじん、ほうれん草、だいこん	牛乳、プチうすやきせんべい	牛乳、サクサクボーロかぼちゃ	490 507

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

入所・進級おめでとうございます

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきましたね。
 保育所での新しい生活に、ドキドキ・ワクワクしているかと思います。
 始めて給食を食べる子ども達は「苦手な食材があったらどうしよう・・・。」と不安に感じていませんか?
 幼児期は、食経験が少ないため、苦手な食べ物が多かったり、食事に集中することが難しく、遊びながら食べたり、途中で食事を終わらせてしまうようなことがあります。
 保育所では、穏やかな雰囲気の中で、子ども達が自ら意欲的に食べることができるよう、食環境を整えるとともに、個々の状況に合わせながら、楽しく食事の時間を進めるように心がけていきます。



朝ごはんを食べよう!

朝食は1日のスタート♪

朝起きた時、体はエネルギー不足で体温も低い状態です。

1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。