

# 4月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
5 水	豚丼 イタリアンサラダ 豆腐絹さやのみそ汁	牛乳 クッキー	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ トマト わかめ 絹さや オレンジ	米 白滝 砂糖 オリーブ油	入園式・進級式 507 21 18.6 2	
6 木	ライオンカレーライス 切り干し大根はりはり漬け 赤たこちゃんウィンナー	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 たまご ウィンナー 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく レーズン 隠元 ミントマト 切干大根 小松菜	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	527 22.4 18.8 1.4	
7 金	けんちんうどん チーバくん厚焼き玉子 ひじきのツナマリネ	牛乳 お祝いクレープ	鶏肉 なたと巻き ツナ さば削り節 牛乳 たまご チーズ 油揚げ	人参 椎茸 ごぼう 干ひじき きゅうり	うどん 砂糖 サラダ油	513 23.3 21.0 2	
10 月	ごはん 花型豆腐ハンバーグ 中華かまぼこ枝豆サラダ	牛乳 焼きおにぎり	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ みそ 牛乳 さば削り節	人参 きゅうり 枝豆 わかめ 絹さや 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	541 14.7 17.5 1.8	
11 火	ごはん さわらみそマヨソース焼き いりとり	牛乳 ふかし芋	さわら みそ 鶏肉 たまご 牛乳	人参 れんこん 隠元 クリームコーン缶詰 オレンジ 玉ねぎ	米 エッグケアマヨネーズ サラダ油 こんにやく 里芋 ごま油 片栗粉	518 17.8 21.0 1.6	
12 水	ごはん・のりふりかけ イカナゲットフライ・ポテト ジャコ油揚げ野菜和え	牛乳 クラッカー	イカ ちりめんじゃこ かまぼこ さば削り節 油揚げ 牛乳	きゃべつ 人参 もずく えのきたけ 玉ねぎ あさつき のり ブルーン	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	458 18 14.4 1	
13 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ じゃが芋の土佐煮	生乳ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 たまご かつお節 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干ひじき もやし 小松菜 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 じゃが芋	426 14.5 18.6 1.3	
14 金	たけのこごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 カエデの実	銀鮭 かまぼこ 牛乳 はんぺん さば削り節	たけのこ ほうれん草 人参 コーン わかめ しめじ えのきたけ	米 サラダ油 ごま 花麩	531 19.4 20.7 1.6	
17 月	ごはん 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 根菜大豆昆布の煮物	牛乳 リンゴジャムサンド	メルルーサ 水煮大豆 ベーコン たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 椎茸 昆布 トマト しめじ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉 こんにやく	451 16.6 18.4 1.8	
18 火	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃのサラダ	ワンタンスープ ディズニーチーズ 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 チーズ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 かぼちゃ 枝豆 わかめ 玉ねぎ もやし	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	463 18.1 19.1 1.6	
19 水	ごはん・のりふりかけ ソフト唐揚げ ひじきのマリネ	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 たまご ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	生姜 干ひじき 人参 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう のり	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	521 21.7 22.1 2	
20 木	ごはん さばのみそ煮 油揚げと野菜の和え物	牛乳 茹で枝豆	さば みそ 油揚げ はんぺん さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし わかめ たけのこ水煮 ブルーン	米 砂糖 ごま油	480 20.3 22.5 1.4	
21 金	ミートソースパゲティ 絹さやのごま和え お魚と野菜のステーキ	牛乳 玄米小丸せんべい	豚肉 かまぼこ 牛乳 さかなずり身	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 椎茸 コーン マッシュルーム 絹さや グリンピース /	スパゲティ オリーブ油 砂糖 サラダ油 ごま	528 22.9 19.5 1.6	
24 月	ごはん 白身魚のパン粉焼き 切干大根とあさりの炒め煮	牛乳 わらび餅	メルルーサ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 牛乳 鶏肉 蒲鉾 さば削り節	切干大根 人参 かぶ 昆布 グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	506 17.1 21.7 1.5	
25 火	ごはん きんぴら肉団子 野菜のバターソテー	牛乳 豆乳プリンアラモード	豚肉 鶏肉 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン しめじ キャベツ 玉ねぎ たけのこ水煮 ごぼう	米 サラダ油 バター	495 20.9 17.7 1.7	
26 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐の落とし揚げ 春キャベツのおひたし	牛乳 わかめご飯おにぎり	木綿豆腐 鶏肉 牛乳 かつお節 たまご	人参 葱 椎茸 干ひじき きゃべつ しめじ 絹さや クリームコーン缶詰 のり ブルーン /	米 パン粉 片栗粉 大豆油 砂糖	540 15.2 17.9 1.7	
27 木	ごはん 鮭のポテトクリーム焼き 野菜三色炒め	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鮭 豚肉 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ニラ クリームコーン缶詰 たけのこ水煮 わかめ しめじ 椎茸 オレンジ /	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油 ごま 小麦粉	442 14.8 21.9 1.7	
28 金	チーバくんライス 炒り豆腐鶏肉包み焼き きゅうりの中華漬け	にらかき玉汁 はちみつレモンゼリー 牛乳	鉄分アップルキャロトジュース 塩せんべい	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳 たまご	人参 レーズン きゅうり もやし にら	米 ごま 砂糖 ごま油 514 13.4 17.2 1.7	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

# 4月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g 脂質g 塩分g	備考
5 水	豚丼 オレンジ イタリアンサラダ 牛乳 豆腐絹さやのみそ汁	牛乳 クッキー サクッとコンブ	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ トマト わかめ 絹さや オレンジ	米 白滝 砂糖 オリーブ油	入園式・進級式 593 23.4 22.0 2.5	
6 木	ライオンカレーライス お祝いイチゴゼリー 切り干し大根はりはり漬け 赤たこちゃんウインナー 牛乳	牛乳 アンパンマンせんべい	豚肉 たまご ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく レーズン 隠元 ミニトマト 切干大根 小松菜	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	612 25.0 21.9 1.7	
7 金	けんちんうどん ディズニーチーズ チャーバくん厚焼き玉子 牛乳 ひじきのツナマリネ	牛乳 お祝いクレープ	鶏肉 なると巻き ツナ さば削り節 牛乳 たまご チーズ 油揚げ	人参 椎茸 ごぼう 干ひじき きゅうり	うどん 砂糖 サラダ油	559 24.1 22.7 2.2	
10 月	ごはん じゃが芋のみそ汁 花型豆腐ハンバーグ サクラゼリー 中華かまぼこ枝豆サラダ 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ みそ 牛乳 さば削り節	人参 きゅうり 枝豆 わかめ 絹さや 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	600 15.2 19.1 2.3	
11 火	ごはん 中華コーンスープ さわらみそマヨソース焼き オレンジ いりとり 牛乳	牛乳 ふかし芋	さわら みそ 鶏肉 たまご 牛乳	人参 れんこん 隠元 クリームコーン缶詰 オレンジ 玉ねぎ	米 エッグケアマネース サラダ油 こんにやく 里芋 ごま油 片栗粉	626 20.4 24.6 1.9	
12 水	ごはん・のりふりかけ もずくスープ イカナゲットフライ・◎ポテト ソフトドライブルー ン ジャコ油揚げ野菜和え 牛乳	牛乳 クラッカー チーかま	イカ ちりめんじゃこ かまぼこ さば削り節 油揚げ 牛乳	きゃべつ 人参 もずく えのきたけ 玉ねぎ あさつき のり プルーン	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖 ごま	595 22.7 20.1 1.9	
13 木	ごはん 鶏肉野菜スープ ひじき入り豆腐ハンバーグ 牛乳 じゃが芋の土佐煮 ディズニーチーズ	生乳ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 たまご かつお節 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干ひじき もやし 小松菜 ねぎ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 じゃが芋	504 16.1 21.5 1.6	
14 金	たけのこごはん はんぺん花麩のおすまし 銀鱈塩こうじみそ焼き 紅白ゼリー ほうれん草のごま和え 牛乳	牛乳 カエデの実	銀鱈 かまぼこ 牛乳 はんぺん さば削り節	たけのこ ほうれん草 人参 コーン わかめ しめじ えのきたけ	米 サラダ油 ごま 花麩	574 19.8 21.8 1.8	
17 月	ごはん トマトたまごスープ 白身魚カレー玉ねぎソース焼き オレンジ 根菜大豆昆布の煮物 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	メルルーサ 水煮大豆 ベーコン たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 椎茸 昆布 トマト しめじ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース 片栗粉 こんにやく	572 19.3 22.5 2.4	
18 火	ごはん ワンタンスープ 炒り豆腐 ディズニーチーズ かぼちゃのサラダ 牛乳	ちばらくヨーグルト	木綿豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 チーズ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 かぼちゃ 枝豆 わかめ 玉ねぎ もやし	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース 小麦粉	547 20.5 22.3 1.9	
19 水	ごはん・のりふりかけ けんちん汁 ソフト唐揚げ プチグレーゼリーFe ひじきのマリネ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	鶏肉 たまご ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳 さば削り節	生姜 干ひじき 人参 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう のり	米 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	595 23.2 24.0 2.5	
20 木	ごはん たけのこのおすまし さばのみそ煮 ソフトドライプルーン 油揚げと野菜の和え物 牛乳	牛乳 茹で枝豆	さば みそ 油揚げ はんぺん さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし わかめ たけのこ水煮 プルーン	米 砂糖 ごま油	538 21.3 24.6 1.6	
21 金	ミートソーススパゲティ アンパンマンチョコムース 絹さやのごま和え 牛乳 お魚と野菜のステーキ	牛乳 玄米小丸せんべい ヨーグルトレーズン	豚肉 かまぼこ 牛乳 さかなすり身	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 椎茸 コーン マッシュルーム 絹さや グリンピース /	スパゲティ オリーブ油 砂糖 サラダ油 ごま	660 29.4 24.3 2.0	
24 月	ごはん おでん風スープ 白身魚のパン粉焼き グレープフルーツ 切干大根とあさりの炒め煮 牛乳	牛乳 わらび餅	メルルーサ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 牛乳 鶏肉 蒲鉾 さば削り節	切干大根 人参 かぶ 昆布 グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	590 19.3 24.0 1.9	
25 火	ごはん 春野菜の豚汁 きんぴら肉団子 ディズニーチーズ 野菜のバターソテー 牛乳	牛乳 豆乳プリンアラモード	豚肉 鶏肉 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン しめじ キャベツ 玉ねぎ たけのこ水煮 ごぼう	米 サラダ油 バター	597 24.2 21.6 2.2	
26 水	ごはん・のりふりかけ コーンスープ 豆腐の落とし揚げ ソフトドライプルーン 春キャベツのおひたし 牛乳	牛乳 わかめご飯おにぎり	木綿豆腐 鶏肉 牛乳 かつお節 たまご	人参 葱 椎茸 干ひじき きゃべつ しめじ 絹さや クリームコーン缶詰 のり	米 パン粉 片栗粉 大豆油 砂糖 ブルーシ /	651 17.1 20.8 2.3	
27 木	ごはん 中華たけのこスープ 鮭のポテトクリーム焼き オレンジ 野菜三色炒め 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鮭 豚肉 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ニラ クリームコーン缶詰 たけのこ水煮 わかめ しめじ 椎茸 オレンジ /	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油 ごま 小麦粉	556 16.6 25.1 2.0	
28 金	チャーバくんライス にらかき玉汁 炒り豆腐鶏肉包み焼き はちみつレモンゼリー きゅうりの中華漬け 牛乳	鉄分アップルキャラットジュース 塩せんべい スクール果汁グミ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳 たまご	人参 レーズン きゅうり もやし にら	米 ごま 砂糖 ごま油	605 14.7 20.1 2.1	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数

新入園児 1号認定子ども 17回  
2号認定子ども 17回

在園児

1号認定子ども 18回  
2号認定子ども 18回

# 食育だより

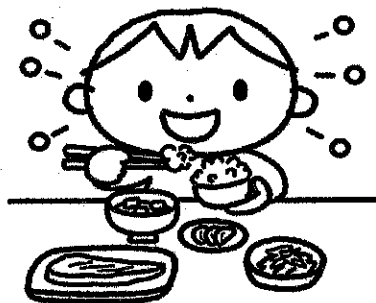
ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。新しい環境にドキドキ・ワクワク、期待と不安を胸にいただいていることでしょう。子ども達が元気いっぱい過ごせるよう、『安全で安心なおいしい給食』を用意して、楽しい時間を過ごしてもらいたいと思います。

給食を初めて食べる子ども達もいると思います。ゆったり見守っていきましょう。

## 毎日食べている給食について紹介します。

### いただきます



○給食時間は、ただ食事をする時間ではありません。

食事の勉強をする時間です。給食は「生きた教材」といわれ、食べ物の食べ方、栄養や健康、行事食や食文化、そして食事のマナーなど食に関するさまざまなことを楽しく学ぶ時間です。

○給食の材料は、献立日に合わせてその日中に使いきります。

そのために、登園する人数から使う量を前もって計算し注文しています。

野菜が残ってしまったから、冷蔵庫に保管して別の日に使うようなことは決してしません。

※調味料や乾物、米などは、まとめて購入して保存しています。

○野菜の切り方には、わけがあります！

それぞれの料理に合わせて、また子ども達が食べやすい大きさを考えて工夫して切っています。

未満児クラスの子供達は、飲み込み方や噛むのが慣れない食材は、子どもの一口サイズに合わせて切りそろえて盛り付けしています。

○肉や魚は切りません！

肉や魚の大きさを揃えてもらうために、お店の人にあらかじめ注文して切り揃えたものを持ってきてもらいます。

給食室の中で、短時間で衛生的に調理するためにお店の方に協力してもらっています。

(例) 鮭1切れ40g150枚など..

○作って伝えたい味がある！

和食のおいしさを、日々の献立に工夫して入れています。

干しひじきや切り干し大根はじめ大豆やこんにやく、豆腐、油揚げ！

みそ汁やおすましには、さば削り節や昆布などの旨みを味わえるようにしています。

○こども園の中で、給食を一番はじめに食べる人は？

園長先生または、副園長先生などです。

『検食』といって、みんなが食べる30分前までに食べます。

- ・安全に作られているか
- ・味付けや量が適切か
- ・香りや色彩、形態は適切か等、食べて検査をしています。

○給食費の無償化について

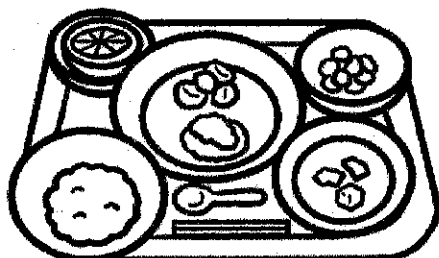
令和4年12月から、給食費とおやつが無償化を行っています。(対象は、保護者・園児の住民票が長柄町にある方になります)

○食材も高騰化していますが、決して安さだけでは選びません。旬で地産地消を心がけて新鮮で安心な食品を選んでいきます。

○安全な給食を作るためには、調理員の体調管理が一番大切です。

生卵やカキなどを食べることは禁止しています。

調理室では、作業衣を整え、マスクを1年中しています。作業ごとにエプロンを着替えています。手袋も作業ごとに使い捨てています。素手で出来上がりの料理や皿をさわることはありません。

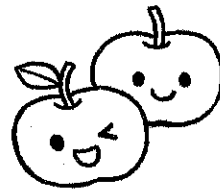


・令和4年4月から、安定的に「安心・安全」な給食の提供を行うため、調理業務を民間委託しています。委託内容は、給食の調理とそれに付随する業務(食器具等の洗浄・消毒など)です。

献立の作成や食材の購入等の管理についてはこれまでどおり責任をもって町が行います。民間活力を導入し、継続的かつ安定的な給食提供をしていきます。

委託業者 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社

# 食育だより



## こども園給食の栄養

子どもの発達・発育状況や生活状況を把握し、必要な栄養と量がとれるようにしています。こども園における給食は、調乳・離乳食献立を月齢別に作成し成長に合った調理をしています。給与栄養目標量は、1～2歳児、3～5歳児の区分で設定しています。3歳未満児食(1～2歳児食)、3歳以上児食(3～5歳児食)に分類され、それぞれ対象児に適した調理とよりきめ細かい給食を実施します。

【厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』】

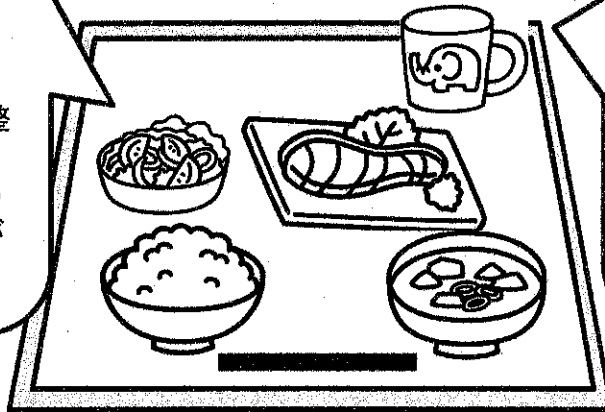
### 主菜・副菜

主菜(肉・魚・たまご)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるものになります。

副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。

主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

### 給食の組み合わせ



### 牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。

特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。

食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

### 主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。

熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので集中力も増します。

### 汁物(みそ汁・スープ)など

汁物の具を増やすことで、水量が減り飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

苦手な野菜も、加熱をすればかさが減り食べやすくなります。野菜が苦手でも、汁に栄養が出ているので汁だけでも飲みましょう。

### こども園での備蓄について

台風・集中豪雨、地震や大雪のほか、感染症など、様々な災害があります。こども園でも、災害時に備えて保管している防災用の食品があります。通常の防災用品は賞味期限が1～5年と長いものが多いです。

その他にも、災害時に備える簡単な普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す「ふだん使いでカンタン備蓄」です。

『ローリングストック法』とも言われています。

普段食べている食品を期限内に食べることができ、災害時に防災食品が口に合わなかったり、作り方がわからないなど戸惑うこともなくなります。

### こども園でのローリングストックの内容

- ☑まずは、普段食べている食品を多めに買って備える。(常温保存品)
- ☑普段の給食やおやつで食べる。
- ☑食べたら買い足して補充する。

普段の給食やおやつで利用して、食品ロスにしない取り組みもしています。



# 《 こども園 給食目標 》

- ・食生活のマナーや食事を通じた人間関係、形成能力を身につける。
- ・子どもが、『一緒に食べるとおいしい』『一緒に食べると楽しい』と思う体験をさせる。
- ・季節を感じさせる旬の食材や、地域の特産物を活用する。
- ・菜園作りや、クッキングなどを通して食への関心を深める。

## 給食の内容

地産地消（地域で作られた物を消費すること）を心がけて、新鮮な地域の食品をたくさんとり入れています。

### 主食：ごはん(週4回)



- ・長柄町のコシヒカリです。
- ・毎日、給食室で炊いてクラス毎に分けています。
- ・献立により、十五穀米や混ぜご飯、炊き込みご飯なども提供します。
- ・おにぎりの日には、ラップに包まれたごはんを握って食べます。



### 牛乳

- ・昼食用、おやつ用で飲みます。
- ※成分無調整の普通牛乳です。

### みそ



- ・無添加のみそを使っています。(長柄町産)
- ・煮物やみそ汁の「だし」は、さば削り節や、かつお節、昆布からとります。

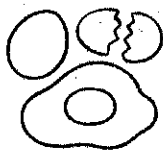
### デザート

季節の果物(いちご・みかん・オレンジ・リンゴ・メロン・すいか・ぶどう・なし・かき・グレープフルーツ・あまなつなど)、冷凍みかんや冷凍パイナップル、プッチンプリン、ヨーグルト、チーズ、ドライソフトプルーン、果物のゼリー和え、フルーツヨーグルトなど。

◎おかずの種類は、煮物、炒め物、蒸し物、焼き物、揚げ物、酢の物、サラダなど、色々と組み合わせて、多くの食品を取り入れるように工夫しています。和風、中華風、洋風等取り入れています。



## 食物アレルギーについて知っておいてほしいこと



・食物アレルギーは、好き嫌いやわがままとは違います。特定の食べ物を食べたり触っただけで、皮ふのかゆみ、じんましん、口やのどの違和感、唇の腫れ、嘔吐、咳など、複数の症状が急激に進むアナフィラキシーショックに至ることもあります。

病院で診断をうけて診断書に基づき、特定の食品を除いていきます。

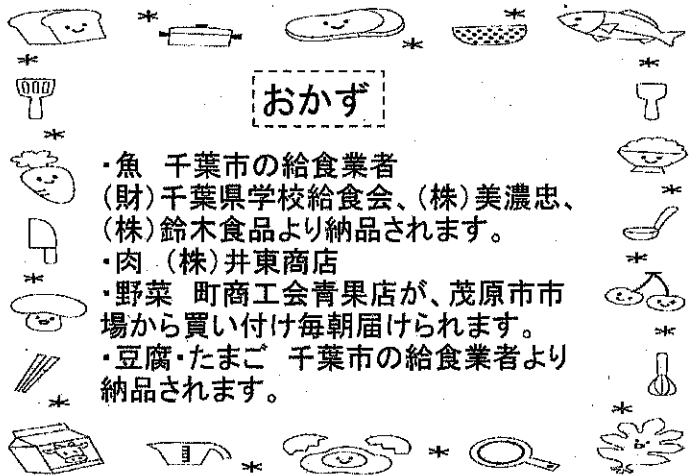
・アレルギーのある人は、できないことがあります。(例)牛乳がこぼれた机を拭くことはできません。玉子パックや牛乳パックを使ってオモチャとして使えません。

・みんなが同じ給食を食べれるように、たまご不使用のマヨネーズ(エッグケアマヨネーズ)やアレルゲン28品目不使用のカレー・ハヤシライスソースを使い工夫して給食を作っています。



### パン：麺類(週1回)

- ・パンは、山崎パン製品を長柄町の商店から納品されます。
- ・乾麺や春雨なども、長柄町商工会の商店から納品されます。
- ・その他の、冷凍うどんや中華麺等は、千葉市の給食業者より納品されます。



### おかず

- ・魚 千葉市の給食業者(財)千葉県学校給食会、(株)美濃忠、(株)鈴木食品より納品されます。
- ・肉 (株)井東商店
- ・野菜 町商工会青果店が、茂原市市場から買い付け毎朝届けられます。
- ・豆腐・たまご 千葉市の給食業者より納品されます。