

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 蛋白質g	脂質g 塩分g
7月	食パン・リンゴジャム&マーガリン トマトスープ 白身魚みそマヨネーズ焼き 鉄分Caチーズ 切り干し大根はりはり漬け 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	メルルーサ みそ たまご チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 トマト わかめ しめじ	食パン エッグケアマヨネーズ リンゴジャム&マーガリン 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	入園式・進級式 412 17 19.9 2.6	
8火	ごはん コーンスープ 花型豆腐ハンバーグ おめでとうゼリー 春雨中華かまぼこサラダ 牛乳	牛乳 豆乳焼きドーナッツ	豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 かまぼこ	玉ねぎ 人参 きゅうり クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	542 19.9 17.4 1.4	
9水	ごはん・のりふりかけ きゃべつみそ汁 タコナゲット・スマイルポテトフライ 牛乳 かぼちゃ煮 オレンジ	元気ヨーグルト	タコ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	かぼちゃ キャベツ 豆苗 玉ねぎ オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖	497 12.4 17.3 1.1	
10木	ごはん 中華春雨スープ 銀鮭塩こうじみそ焼き グレープフルーツ 三色野菜炒め 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	銀鮭 牛乳	もやし 人参 にら しめじ 小松菜 大根 グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま油 ごま 春雨	441 15.9 18.9 1.6	
11金	ライオンカレーライス サクラゼリー カツオ入り厚焼き玉子 牛乳 キャベツわかめの酢の物	牛乳 野菜せんべい	豚肉 大豆ミート 鶏肉 たまご カツオ 蒲鉾 牛乳	にんにく 干しぶどう 隠元 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ ズッキーニ パプリカ /	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖	519 18.3 20.5 1.6	
14月	ハヤシライス 鉄分Caチーズ かぼちゃのサラダ 牛乳 きらきらきんぴら	ジョアマスカット バナナ	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム しめじ かぼちゃ 人参 隠元 きゅうり/砂糖 白滝	米 サラダ油 ごま油 エッグケアマヨネーズ ごま	469 16.8 17.4 1.6	
15火	ごはん 中華コーンスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ じゃが芋土佐煮 牛乳	牛乳 わかめご飯おにぎり	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき クリームコーン缶詰 オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま油 片栗粉	522 15 19.1 1.6	
16水	ごはん わかめスープ さばカレーしょう油漬け焼き 牛乳 ほうれん草ごま和え グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	さば かまぼこ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 コーン わかめ えのきたけ しめじ グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま	503 24 19.7 1.1	
17木	ごはん・のりふりかけ もずくスープ 鶏肉揚げレモン煮 バナナ 野菜炒めカレー味 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 さば削り節 たまご 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン もずく 小松菜 のり バナナ	米 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	478 14.7 19.3 1.3	
18金	スパゲティミートソース ヨーグルト カニカマ玉子巻き 牛乳 ひじきのツナマリネ	牛乳 せんべい	豚肉 カニカマ たまご ツナ ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 干しひじき グリーンピース きゅうり トマト/	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	478 17.8 20.9 2	
21月	豚丼 オレンジ ツナポテトサラダ 牛乳 豆腐ねぎスープ	ブルーンヨーグルト	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 コーン ねぎ あさつき 豆苗 オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 ごま油 白滝 エッグケアマヨネーズ	457 18 17.7 1.3	
22火	ごはん・のりふりかけ フォーガー イカナゲット・スマイルポテトフライ 牛乳 イタリアンサラダ 鉄分Caチーズ	牛乳 ミニお好み焼き	イカ 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 人参 もやし 小松菜 ねぎ のり	米 大豆油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 米麺	492 22 17.6 1	
23水	ごはん 切り干し大根マリネ 五目マーボー豆腐 グレープフルーツ 三角こんにやく煮 牛乳	牛乳 スナックパン	木綿豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 切り干し大根 きゅうり グレープフルーツ/こんにやく	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖	426 16.1 17.6 1.8	
24木	ごはん 春野菜の豚汁 魚のパン粉焼き バナナ 春雨中華かまぼこサラダ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	あじ みそ かまぼこ 豚肉 さば削り節 牛乳	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ たけのこ バナナ	米 サラダ油 パン粉 オリーブ油 春雨 砂糖 ごま油	479 18.9 20.4 1.8	
25金	食パン・リンゴジャム&マーガリン ニンニクスープ チキン南蛮 イチゴヨーグルト ピネガークリクター 牛乳	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 たまご ヨーグルト 牛乳	きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく いちご	食パン リンゴジャム&マーガリン 砂糖 片栗粉	410 15.1 17.9 1.6	
28月	ごはん 中華ワンタンスープ 白身魚コーンマヨ焼き オレンジ かまぼこ野菜炒め 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	メルルーサ かまぼこ 牛乳	とうもろこし缶詰 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 もやし たけのこ オレンジ/	米 サラダ油 ごま油 エッグケアマヨネーズ	457 11.9 19.9 1.2	
30水	ごはん じゃが芋みそ汁 いわし紀州煮 グレープフルーツ コールスロー 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし ツナ ヨーグルト みそ さば削り節 牛乳	きゃべつ コーン わかめ さやえんどう 玉ねぎ グレープフルーツ	米 エッグケアマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	510 17.6 20.7 2.2	

※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 たんぱく質g 脂質g 糖質g	入園式・進級式
7月	食パン・リンゴジャム&マーガリン トマトスープ 白身魚みそマヨネーズ焼き 鉄分Caチーズ 切り干し大根はりはり漬け 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	メルルーサ みそ たまご チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 トマト わかめ しめじ	食パン エッグケアマヨネーズ リンゴジャム&マーガリン 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	539 22.7	22.5 3.3
8火	ごはん コーンスープ 花型豆腐ハンバーグ おめでとうゼリー 春雨中華かまぼこサラダ 牛乳	牛乳 豆乳焼きドーナツ	豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 かまぼこ	玉ねぎ 人参 きゅうり クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	606 18.6	20.7 1.6
9水	ごはん・のりふりかけ きゃべつみそ汁 タコナゲット・スマイルポテトフライ 牛乳 かぼちゃ煮 オレンジ	ソフールヨーグルト	タコ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	かぼちゃ キャベツ 豆苗 玉ねぎ オレンジ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖	555 18.1	17.7 1.6
10木	ごはん 中華春雨スープ 銀鮭塩こうじみそ焼き グレープフルーツ 三色野菜炒め 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	銀鮭 牛乳	もやし 人参 にら しめじ 小松菜 大根 グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま油 ごま 春雨	547 21.7	17.4 2.0
11金	ライオンカレーライス サクラゼリー カツオ入り厚焼き玉子 牛乳 キャベツわかめの酢の物	牛乳 野菜せんべい	豚肉 大豆ミート 鶏肉 たまご カツオ 蒲鉾 牛乳	にんにく 干しぶどう 鰯 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ ズッキーニ パプリカ /	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖	639 25.6	22.5 2.1
14月	ハヤシライス 鉄分Caチーズ かぼちゃのサラダ 牛乳 きらきらきんぴら	ジョアマスカット バナナ	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム しめじ かぼちゃ 人参 鰯 干しうり/砂糖 白滝	米 サラダ油 ごま油 エッグケアマヨネーズ ごま	575 20.3	19.7 1.8
15火	ごはん 中華コーンスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ じゃが芋土佐煮 牛乳	牛乳 わかめご飯おにぎり	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき クリームコーン缶詰 オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま油 片栗粉	631 22.2	16.9 1.9
16水	ごはん わかめスープ さばカレーしょう油漬焼き 牛乳 ほうれん草ごま和え グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	さば かまぼこ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 コーン わかめ えのきたけ しめじ グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま	557 21.3	24.5 1.1
17木	ごはん・のりふりかけ もずくスープ 鶏肉揚げレモン煮 パナナ 野菜炒めカレー味 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 さば削り節 たまご 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン もずく 小松菜 のり パナナ	米 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油	568 20.6	16.2 1.5
18金	スパゲティミートソース ヨーグルト カニカマ玉子巻き 牛乳 ひじきのツナマリネ	牛乳 せんべい	豚肉 カニカマ たまご ツナ ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 干しひじき グリーンピース きゅうり トマト/	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	574 25.5	20.9 2.7
21月	豚丼 オレンジ ツナポテトサラダ 牛乳 豆腐ねぎスープ	ブルーヨーグルト	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 コーン ねぎ あさつき 豆苗 オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 ごま油 白滝 エッグケアマヨネーズ	552 21.2	21.3 1.5
22火	ごはん・のりふりかけ フォーガー イカナゲット・スマイルポテトフライ 牛乳 イタリアンサラダ 鉄分Caチーズ	牛乳 ミニお好み焼き	イカ 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 人参 もやし 小松菜 ねぎ のり	米 大豆油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 米麺	605 20.4	26.1 1.4
23水	ごはん 切り干し大根マリネ 五目マーボー豆腐 グレープフルーツ 三角こんにやく煮 牛乳	牛乳 スナックパン	木綿豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 切り干し大根 きゅうり グレープフルーツ/こんにやく	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖	530 20.0	18.9 2.4
24木	ごはん 春野菜の豚汁 魚のパン粉焼き パナナ 春雨中華かまぼこサラダ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	あじ みそ かまぼこ 豚肉 さば削り節 牛乳	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ たけのこ パナナ	米 サラダ油 パン粉 オリーブ油 春雨 砂糖 ごま油	585 25.7	22.5 2.0
25金	食パン・リンゴジャム&マーガリン ニンニクスープ チキン南蛮 イチゴヨーグルト ビネガークリクター 牛乳	牛乳 野菜せんべい チーかま	鶏肉 たまご ヨーグルト 牛乳	きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく いちご	食パン リンゴジャム&マーガリン 砂糖 片栗粉	525 22.5	20.4 1.9
28月	ごはん 中華ワンタンスープ 白身魚コーンマヨ焼き オレンジ かまぼこ野菜炒め 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	メルルーサ かまぼこ 牛乳	とうもろこし缶詰 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 もやし たけのこ	米 サラダ油 ごま油 エッグケアマヨネーズ オレンジ/	529 21.6	13.9 1.4
30水	ごはん じゃが芋みそ汁 いわし紀州煮 グレープフルーツ コールスロー 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし ツナ ヨーグルト みそ さば削り節 牛乳	きゃべつ コーン わかめ さやえんどう 玉ねぎ グレープフルーツ	米 エッグケアマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	596 22.8	19.5 2.5

給食食数

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

新入園児

1号認定子ども 16回

2号認定子ども 16回

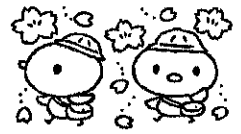
在園児

1号認定子ども 17回

2号認定子ども 17回



ご入園、ご進級おめでとうございます

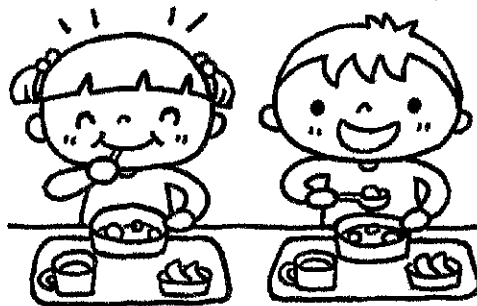


きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。給食を初めて食べるお子さんもいると思います。園では、『安全で安心なおいしい給食』を用意して、楽しい園生活を過ごしてもらいたいと思います。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきたいと思います。



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、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、伝えるため干しひじきや切り干し大根はじめ水煮大豆やこんにゃく、豆腐、油揚げ、凍り豆腐など調理を工夫して取り入れています。

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。

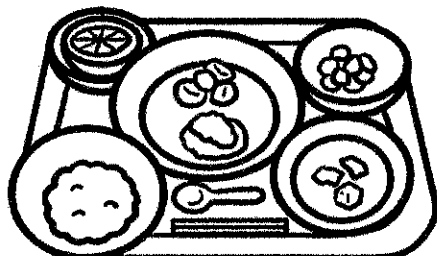
○給食費の無償化について

令和4年12月から、給食費とおやつの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

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。

給食の組み合わせ

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とになります。

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。

デザート

旬の果物やヨーグルトなどビタミンやミネラルを摂りやすくします。

牛乳

牛乳は、成長期の子どもの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、加熱をすることでかさが減り食べやすくなります。野菜が苦手でも、汁に栄養が出ています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、十六穀米や混ぜご飯、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。



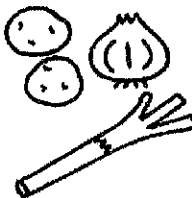
牛乳

- ・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、昆布からとっています。



パン:麺類(週1回)

- ・パンは、主食やおやつに使います。
- 千葉市の給食業者より納品されます。
- ・乾麺や春雨なども、長柄町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。

その他食材

- ・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)井東商店から納品されます。
- ・野菜 青果店、直売場が、市場に買い付け毎朝新鮮な野菜が届けられます。
- ・豆腐・卵 千葉市の給食業者より納品されます。

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・バナナなし・かき・グレープフルーツ・あまなつなど)、冷凍みかん、ヨーグルト、チーズ、ドライソフトブルー、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。