

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	脂質g	蛋白質g	食塩相当量	
6月	ふんわり食パン・リンゴジャム&マーガリン 牛乳 白身魚コーンマヨ焼き パンプキンシチュー はりはり漬け 鉄分Caチーズ	ジョアマスカット アンパンマン甘口煎餅	メルルーサ 鶏肉 チーズ 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切り干し大根 小松菜 南瓜 玉ねぎ	食パンリンゴジャム&マーガリン エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	入園式・進級式	474	14.9	20.9	1.9
	7火	ごはん もずく花麩おすまし 花型ハンバーグ 元気ヨーグルト 南瓜のバター煮 牛乳	牛乳 スナックパン	豚肉 鶏肉 はんぺん さば削り節 ヨーグルト 牛乳	南瓜 もずく えのきたけ たまねぎ	米 サラダ油 砂糖 バター 花麩		479	17.3	17.9
8水		ごはん にんにくスープ チキン南蛮 オレンジ 野菜炒めカレー味 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	鶏肉 たまご 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ にんにく オレンジ	米 サラダ油 片栗粉		449	14.6	17.5
	9木	ごはん こんにやく煮 マーボー豆腐 バナナ とりそぼろ大豆玉子焼き 牛乳	元気ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ バナナ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく		509	20.8	19.6
10金		アンパンマンライス コーンスープ 炒り豆腐包み焼き アップルゼリー 野菜レモン和え 牛乳	牛乳 せんべい	ツナ ウインナー 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 干しぶどう 人参 ミニトマト きゃべつ きゅうり レモン クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 片栗粉		579	21.2	21.4
	13月	ごはん 豆腐わかめみそ汁 とりにく塩こうじ焼き オレンジ ツナ野菜のサラダ 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン えのきたけ わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油		475	15	20.3
14火		ごはん 春野菜の豚汁 いわし生姜煮 バナナ 切り干し大根のマリネ 牛乳	牛乳 わかめご飯おにぎり	いわし かまぼこ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ たけのこ水煮 バナナ	米 砂糖 ごま油		569	19.1	21.9
	15水	ごはん・のりふりかけ もずく玉子スープ イカナゲットフライ・スマイルポテトフライ イタリアンサラダ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 スイートポテトパン	イカ たまご さば削り節 チーズ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ トマト もずく 小松菜 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 オリーブ油		484	20.9	18.7
16木		ごはん 海鮮ワンタンスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ 牛乳 じゃが芋の土佐煮 グレープフルーツ	牛乳 バナナ	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 わかめ もやし グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま油		469	15.7	17.9
	17金	けんちんうどん グレープゼリー カツオ入り厚焼き玉子 牛乳 ほうれん草ごま和え	牛乳 せんべい	鶏肉 なんと巻き たまご 油揚げ さば削り節 牛乳	人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 コーン	うどん 砂糖 ごま		481	16.8	17.7
20月		ポークカレーライス グレープフルーツ バリバリサラダ 牛乳 こんにやくみそ煮	牛乳 さつまポテト	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゃべつ きゅうり もやし グレープフルーツ	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油 カリタリア 砂糖 こんにやく		497	17.9	17.8
	21火	豚丼 オレンジ きゅうり中華漬け 牛乳 おかずみそ汁	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゅうり ごぼう 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ オレンジ	米 砂糖 白滝 ごま ごま油		528	22.5	19.6
22水		ごはん・のりふりかけ 中華豆腐スープ タコナゲットフライ・スマイルポテト 牛乳 南瓜鶏そぼろ煮 鉄分Caチーズ	牛乳 なめらかプリン	タコ 鶏肉 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	南瓜 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ水煮 わかめ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖		512	20.6	17.9
	23木	ごはん トマトスープ さわら甘みそ漬け焼き バナナ 油揚げと野菜の和え物 牛乳	牛乳 黒糖パン	さわら みそ 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 もやし トマト わかめ しめじ バナナ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉		499	18.9	22.2
24金		鮭わかめごはん かき玉汁 豆腐そぼろあん包み オレンジゼリー かまぼこ野菜炒め 牛乳	牛乳 ビスコ	豆腐 鶏肉 かまぼこ さば削り節 牛乳 たまご 鮭	きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン もやし なら わかめ	米 サラダ油	年長組園外保育	567	23.9	19.9
	27月	ごはん ワンタンスープ サバカレーしょうゆ漬け焼き 牛乳 春きゃべつのおひたし グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	さば かつお節 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 しめじ さやえんどう 小松菜 えのきたけ もやし グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま油		506	21.7	20.3
28火		ごはん そうめん汁 ヘルシーミートローフ 鉄分Caチーズ 南瓜とレーズンバター煮 牛乳	牛乳 中華ポテト	豚肉 木綿豆腐 たまご さば削り節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 干しぶどう もずく しめじ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター そうめん 花麩		499	18.4	18.2
	30水	ごはん 野菜みそ汁 マーボートマト豆腐 オレンジ お魚ハッシュドポテト 牛乳	おいしいヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さかなすり身 牛乳 さば削り節	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト しめじ きゃべつ 南瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 米粉		483	15.3	17.9

※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	脂質g 蛋白質g 食塩相当量		
6月	ふんわり食パン・リンゴジャム&マーガリン 牛乳 白身魚コーンマヨ焼き パンプキンシチュー はりはり漬け 鉄分Caチーズ	ジョアマスカット アンパンマン甘口煎餅	メルルーサ 鶏肉 チーズ 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切り干し大根 小松菜 南瓜 玉ねぎ	食パンリンゴジャム&マーガリン エッグ&アマノーズ 砂糖 ごま油 ごま	入園式・進級式	598 23.9	20.2 2.6	
7火	ごはん 花型ハンバーグ 南瓜のバター煮	牛乳 スナックパン	豚肉 鶏肉 はんぺん さば削り節 ヨーグルト 牛乳	南瓜 もずく えのきたけ たまねぎ	米 サラダ油 砂糖 バター 花麩		558 19.5	19.0 1.1	
8水	ごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー味	牛乳 シリアルマシュマロ	鶏肉 たまご 牛乳	キャベツ もやし 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ にんにく オレンジ	米 サラダ油 片栗粉		567 19.2	17.6 1.4	
9木	ごはん マーボー豆腐 とりそぼろ大豆玉子焼き	こんにやく煮 バナナ 牛乳	ソフルヨーグルト 木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ バナナ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく		587 22.3	22.5 2.1	
10金	アンパンマンライス 炒り豆腐包み焼き 野菜レモン和え	コーンスープ アップルゼリー 牛乳	牛乳 せんべい クラッカー	ツナ ウィナー 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 干しぶどう 人参 ミニトマト きゃべつ きゅうり レモン クリームコーン缶詰/	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 片栗粉		692 24.1	24.4 2.3
13月	ごはん とりにく塩こうじ焼き ツナ野菜のサラダ	豆腐わかめみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン えのきたけ わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油		564 23.7	16.8 1.5
14火	ごはん いわし生姜煮 切り干し大根のマリネ	春野菜の豚汁 バナナ 牛乳	牛乳 わかめご飯おにぎり	いわし かまぼこ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ たけのこ水煮 バナナ	米 砂糖 ごま油		658 23.9	19.8 2.7
15水	ごはん・のりふりかけ イカナゲットフライ・スマイルポテトフライ イタリアンサラダ 鉄分Caチーズ 牛乳	もずく玉子スープ アップルゼリー 牛乳	牛乳 スイートポテトパン	イカ たまご さば削り節 チーズ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ トマト もずく 小松菜 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 オリーブ油		591 18.8	24.9 1.4
16木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ じゃが芋の土佐煮	海鮮ワンタンスープ 牛乳 バナナ グレープフルーツ	牛乳 バナナ	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 わかめ もやし グレープフルーツ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま油		550 20.7	17.5 1.5
17金	けんちんうどん カツオ入り厚焼き玉子 ほうれん草ごま和え	グレープゼリー 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい クラッカー	鶏肉 なたと巻き たまご 油揚げ さば削り節 牛乳	人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 コーン	うどん 砂糖 ごま		522 21.3	19.4 1.7
20月	ポークカレーライス バリバリサラダ こんにやくみそ煮	グレープフルーツ 牛乳	牛乳 さつまポテト	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゃべつ きゅうり もやし グレープフルーツ	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油 カリタリア 砂糖 こんにやく		585 18.4	20.2 1.9
21火	豚丼 きゅうり中華漬け おかずみそ汁	オレンジ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゅうり ごぼう 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ オレンジ/	米 砂糖 白滝 ごま ごま油		617 22.7	25.0 2.4
22水	ごはん・のりふりかけ タコナゲットフライ・スマイルポテト 南瓜鶏そぼろ煮 鉄分Caチーズ	中華豆腐スープ 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 なめらかプリン	タコ 鶏肉 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	南瓜 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ水煮 わかめ のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖		641 20.2	25.3 1.7
23木	ごはん さわら甘みそ漬け焼き 油揚げと野菜の和え物	トマトスープ バナナ 牛乳	牛乳 黒糖パン	さわら みそ 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 もやし トマト わかめ しめじ バナナ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉		559 23.4	19.9 1.9
24金	鮭わかめごはん 豆腐そぼろあん包み かまぼこ野菜炒め	かき玉汁 オレンジゼリー 牛乳	牛乳 かむカムこんにやく クラッカー	豆腐 鶏肉 かまぼこ さば削り節 牛乳 たまご 鮭	きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン もやし なら わかめ	米 サラダ油	年長組園外保育	605 21.2	23.1 2.4
27月	ごはん サバカレーしょうゆ漬け焼き 春きゃべつのおひたし	ワンタンスープ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	さば かつお節 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 しめじ さやえんどう 小松菜 えのきたけ もやし グレープフルーツ/	米 サラダ油 ごま油		618 23.7	23.1 1.3
28火	ごはん ヘルシーミートローフ 南瓜とレーズンバター煮	そうめん汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 中華ポテト	豚肉 木綿豆腐 たまご さば削り節 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 干しぶどう もずく しめじ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター そうめん 花麩		590 20.8	20.4 1.6
30水	ごはん マーポートマト豆腐 お魚ハッシュドポテト	野菜みそ汁 オレンジ 牛乳	おいしいヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さかなすり身 牛乳 さば削り節	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト しめじ きゃべつ 南瓜 わかめ オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 米粉		522 21.7	18.0 2.3

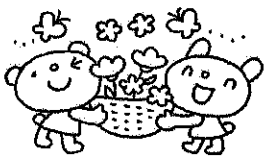
給食食数

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

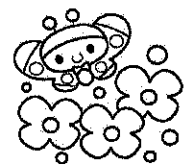
新入園児 1号認定子ども 17回
2号認定子ども 17回

在園児・5歳 1号認定子ども 17回
2号認定子ども 17回

在園児・3・4歳 1号認定子ども 18回
2号認定子ども 18回

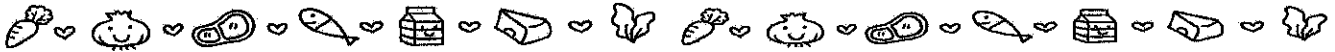


ご入園、ご進級おめでとうございます



きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお祈りします。

園では、『安全で安心なおいしい給食』を用意して、子どもの成長と栄養バランスに配慮します。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く思います。

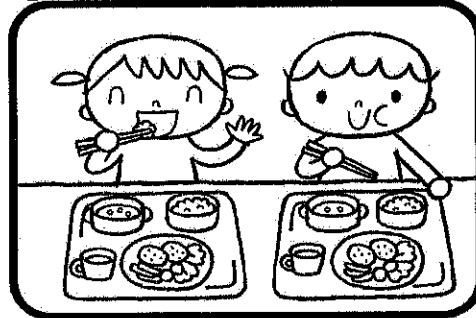


毎日食べている給食について紹介します。

○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。

いただきます



○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、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。

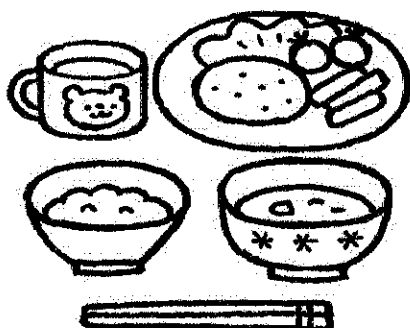
○給食費の無償化について

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

《 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、季節を感じられる旬な食材や地域の特産物をたくさん取り入れています。



主食:ごはん(週4回)

- ・長柄町で作られたお米、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おにぎりを作り食べます。



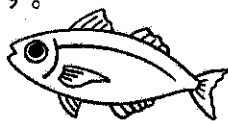
パン:麺類(週1回)

- ・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。
- ・冷凍うどんやパスタ、中華麺等は、千葉市の給食業者より納品されます。その他、乾麺や春雨なども利用しています。



牛乳

- ・昼食、おやつで飲みます。
- ※成分無調整の普通牛乳です。

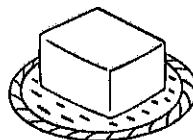


- ・魚 千葉市の給食業者(財)千葉県学校給食会、(株)美濃忠、(株)鈴木食品より納品されます。

- ・肉 (株)井東商店から納品されます。

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。



- ・野菜 青果店が、市場に買い付けて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

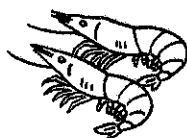
季節の果物(いちご・みかん・オレンジ・リンゴ・メロン・すいか・バナナ・なし・かき・グレープフルーツ・あまなつ・さくらんぼなど)、冷凍みかん、ヨーグルト、チーズ、ドライソフトプルーン、果物のゼリー和え、フルーツヨーグルトなど。



◎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。



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。

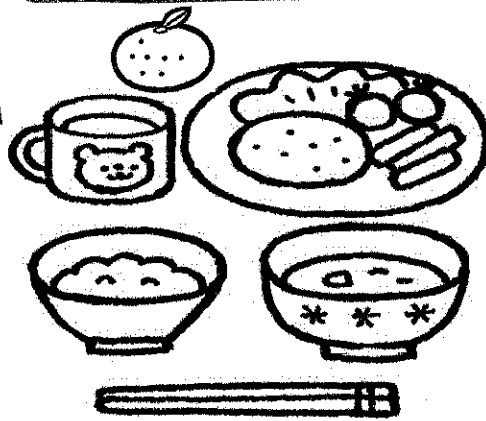
給食の組み合わせ

牛乳

牛乳は、成長期の子どもの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。

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。



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。

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、汁に栄養があ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、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。

