

給食だより

4月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園

★ 入園・進級おめでとございます ★

入園、進級おめでとございます。4月を迎えて新しいクラスに進級したお友達、初めて保育園に入園したお友達、みんなそれぞれ気持ちを新たに新年度のスタートですね。

給食では、季節に合わせた旬の食材や行事食献立を提供しています。

入園したばかりのお友達は、始めのうちは慣れない給食に戸惑うこともあるかもしれませんが、

でも、少しずつ給食にも慣れて、お友達と一緒に楽しくおいしく食べられるようになるでしょう。保育園で元気いっぱい遊んで、給食もモリモリおいしく食べてもらえるとうれしいです。発達段階や成長過程に合わせた栄養とバランスを考え、今年度も安全・安心な給食作りに努めていきたいと思っております。

3つがそろえばバランスのよい朝ごはんになるよ!

主食を決めましょう 主菜を決めましょう 野菜・果物を揃えよう

黄色のなかま

熱でかくなるもの



炭水化物や油類

赤のなかま

血や肉にするもの



たんぱく質

緑のなかま

からだの調子をととのえるもの



ビタミン

汁もの・飲みもの



汁ものと飲みものがあると食べやすい

～沖縄料理について～(4月献立より)

チムシンジとは…豚レバーと根菜などを一緒に煮込んだ煎じ汁のこと。沖縄方言で豚の肝のことを「チム」、煎じたものを「シンジムン」と言い、風邪を引いた時や体力が落ちているときに食べる滋養食です。ジーマーミ豆腐とは…ピーナッツ豆腐のこと。ピーナッツは沖縄方言でジーマーミと言います。給食のジーマーミ豆腐は、タピオカ粉を使っているのもちもちとした食感で子ども、先生達にも大人気です。

みやびの杜保育園の給食は

給食・おやつは基本的には手作りで、旬な食材を豊富に使い、だしや食材の旨みを生かして、うす味を心がけたおいしい給食作りに日々励んでいます。

離乳食も新鮮な食材を使い、月齢や、その子の様子に合わせて食事を作っていきます。ご家庭での進み具合や心配事がありましたら遠慮なくご相談ください。

わたしたちが作っています



衛生面には十分気をつけ
子ども達が笑顔になる給食
作りを目指して頑張ります!!

☆栄養士 仲宗根

☆調理師 嘉数 ・ 島袋

安全安心、楽しい、美味しい給食作りをがんばります!!
どうぞよろしくお願ひします。



4 月予定幼児食献立表

みやびの杜保育園

平成31年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	ひき肉のカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	紅白かるかん 牛乳	ひき肉 卵 粉チーズ わかめ 牛乳	白米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 メープルシロップ	人参 玉ねぎ トマト 果物 キャベツ 長ネギ	
2	火	麦ごはん 鮭のムニエル スパサラダ マッシュルームスープ 果物	キャロットケーキ 牛乳	鮭 卵 牛乳	白米 押し麦 サラダパ 砂糖 バター ホットケーキミックス	トマト 黄ピーマン キュウリ 果物 人参 マッシュルーム 小松菜	
3	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 果物 白菜とキュウリの土佐和え じゃが芋のみそ汁	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳 削り節	白米 じゃが芋 食パン ジャム	玉ねぎ ほうれん草 人参 キュウリ 白菜 しめじ 果物	
4	木	あわごはん 魚の味噌煮 果物 ほうれん草の白和え とろろ昆布すまし汁	小倉あん入りホットケーキ 牛乳	赤魚 ツナ 木綿豆腐 とろろ昆布 はんぺん 牛乳	白米 あわ ホットケーキミックス 小倉あん	大根 しそ ほうれん草 ネギ 果物	
5	金	きつねうどん ちくわの磯部揚げ 大根サラダ 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 なたと 油揚げ ちくわ 卵 チーズ しそひじき	うどん 白米	ほうれん草 人参 長ネギ 大根 キュウリ トマト 果物	
6	土	ジュース 春雨サラダ 豚汁 果物	せんべい・ミニゼリー 牛乳	豚肉 ツナ ひじき ハム こんにゃく 牛乳	白米 春雨 せんべい ゼリー	人参 ニラ キュウリ ごぼう ネギ 果物	
8	月	ごはん 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	トマトケーキ 牛乳	鶏肉 枝豆 卵	白米 じゃが芋 コーン マーガリン ホットケーキミックス	玉ねぎ セロリ 人参 果物 キュウリ 大根 トマト エノキ 小松菜	
9	火	炊き込みチャーハン ブロッコリーのツナ和え 肉団子スープ 果物	おやつパン 牛乳	ウインナー ツナ 豚ミンチ 卵 チーズ 牛乳	白米 コーン 砂糖 パン	玉ねぎ ブロッコリー 黄ピーマン 人参 小松菜 果物	
10	水	【加が献立】玄米ごはん 野菜の肉巻き ハンダマのツナ和え かきたま汁 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 ツナ 卵 牛乳	白米 玄米 マーガリン ホットケーキミックス	人参 インゲン ハンダマ みつば 果物	
11	木	麦ごはん 麩チャンプルー 手作りジーマーミ豆腐 チムシンジ 果物	アガラサー 牛乳	卵 豚レバー 豚肉 牛乳	白米 車麩 ピーナッツ 砂糖 じゃが芋 処力粉 強力粉	人参 キャベツ もやし ニラ 長ネギ 小松菜 果物	
12	金	もずく丼 ほうれん草のゴマ和え 大根のみそ汁 果物	ヒラヤーチー 牛乳	もずく 合挽肉 わかめ 卵 ツナ 牛乳	白米 コーン 小麦粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ 小松菜 果物 ほうれん草 大根 ネギ	
13	土	 春 の 遠 足 					
15	月	あわごはん 焼きししやも 筑前煮 アーサのすまし汁 果物	ココアクッキー 牛乳	シシヤモ 鶏肉 コニャク 卵 アーサ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ オートミール 砂糖 マーガリン 小麦粉	大根 人参 ごぼう シイタケ ネギ 果物	
16	火	カレーピラフ ブロッコリーのソテー クラムチャウダー 果物	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 あさり ベーコン 卵 牛乳	白米 コーン じゃが芋 小麦粉 油 オートミール	玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草 果物	
17	水	 お 弁 当 会 					
18	木	麦ごはん ピーマンの肉詰め 豆サラダ もやしのみそ汁 果物	サーターアンダギー 牛乳	合挽肉 粉ニベーンズ 枝豆 卵 牛乳	白米 押し麦 コーン パン粉 小麦粉 砂糖 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ もやし ニラ 果物	
19	金	肉野菜そば 金時豆の甘煮 果物	みそおにぎり お茶	鶏肉 金時豆 ツナ	沖縄そば 白米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 果物	
20	土	炊き込みごはん ナムル そうめん汁 果物	コーンフレーク 牛乳	ツナ こんにゃく 牛乳	白米 コーン そうめん コーンフレーク	ごぼう 人参 シイタケ もやし ほうれん草 ネギ 果物	
22	月	ごはん 肉じゃが 中華和え 厚揚げのみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 しらたき わかめ ツナ 厚揚げ 卵 カカマ 牛乳	白米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キュウリ 長ネギ 果物	
23	火	ミートスパゲティ イタリアンサラダ コンソメスープ 果物	ゆかりしらすおにぎり お茶	合挽肉 ひじき ベーコン しらす	スパゲティ 白米 コーン	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ セロリ 小松菜 果物	
24	水	あわごはん 魚の生姜煮 切干大根イリチー わかめのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	赤魚 豚肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	白米 あわ パン	切干大根 ネギ 人参 果物 シイタケ ニラ ピーマン	
25	木	ごはん 松風焼 タマナーチャンプルー なめこ汁 果物	スイートポテト 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき ツナ 牛乳	白米 パン粉 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ネギ キャベツ ピーマン なめこ 果物	
26	金	お誕生会メニュー 					
27	土	野菜カレーライス 春雨スープ 果物	ラスク 牛乳	豚肉 ツナ わかめ 大豆 牛乳	白米 じゃが芋 春雨 食パン マーガリン 砂糖	人参 ピーマン 果物 玉ねぎ キャベツ にら	

* 4月29日は昭和の日、4月30日は退位の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



4月離乳食予定献立表

平成31年

みやびの杜保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ(後期)
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	月	つぶし粥 野菜の合わせペースト キャベツと人参のペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミのそぼろ煮 コールスローサラダ すまし汁 果物	軟飯 ササミのそぼろ煮 コールスローサラダ すまし汁 果物	ホットケーキ
2	火	つぶし粥 魚のトマト煮ペースト 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	麦全粥 つぶし魚のトマト煮 スパサラダ煮 小松菜のすまし汁 果物	麦軟飯 魚のトマト煮 スパサラダ煮 小松菜のすまし汁 果物	キャロットパンケーキ
3	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト キュウリと白菜のペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜の煮物 キュウリと白菜煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜の煮物 キュウリと白菜煮 じゃが芋のすまし汁 果物	スティックトースト
4	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草と豆腐のペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚のみぞれ煮 ほうれん草の白和え すまし汁 果物	あわ軟飯 魚のみぞれ煮 ほうれん草の白和え すまし汁 果物	小倉あん入り パンケーキ
5	金	つぶし粥 ほうれん草と人参のペースト 大根のペースト すまし汁 果汁	刻み煮込みうどん 大根サラダ煮 果物	煮込みうどん 大根サラダ煮 果物	コロコロおにぎり
6	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト キュウリのペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミの煮物 春雨サラダ煮 すまし汁 果物	軟飯 ササミの煮物 春雨サラダ煮 すまし汁 果物	ハイハイ
8	月	つぶし粥 野菜の合わせペースト じゃが芋のペースト 野菜スープ 果汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 ポテトサラダ煮 野菜スープ 果物	軟飯 ササミと野菜煮 ポテトサラダ煮 野菜スープ 果物	トマトパンケーキ
9	火	野菜入りつぶし粥 ブロッコリーとツナのペースト すまし汁 果汁	野菜入り全粥 ブロッコリーとツナ煮 春雨スープ 果物	野菜入り軟飯 ブロッコリーとツナ煮 春雨スープ 果物	クッキー
10	水	つぶし粥 魚と野菜のペースト 人参とツナのペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし魚と野菜煮 人参とツナの柔らか煮 すまし汁 果物	軟飯 魚と野菜煮 人参とツナの柔らか煮 すまし汁 果物	おやつパン
11	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 豆腐のすり流し すまし汁 果汁	麦全粥 きざみ麩チャンプルー煮 豆腐のくず煮 すまし汁 果物	軟飯 麩チャンプルー煮 豆腐のくず煮 すまし汁 果物	アガラサー
12	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 ほうれん草のペースト 大根のすまし汁	全粥 野菜のあんかけ ほうれん草煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 野菜のあんかけ ほうれん草煮 大根のすまし汁 果物	ヒラヤーチー
13	土	 春の遠足 			
15	月	つぶし粥 魚のすり流し 野菜の合わせペースト すまし汁 果物	あわ全粥 つぶし魚煮 筑前煮 豆腐のすまし汁 果物	あわ軟飯 煮魚 筑前煮 豆腐のすまし汁 果物	ココアケーキ
16	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 ブロッコリーのペースト 野菜のミルクスープ	全粥 つぶしササミと野菜の煮物 果物 ブロッコリーの柔らか煮 野菜のミルクスープ	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ブロッコリーソテー 野菜のミルクスープ	オートミール粥
17	水	 お 弁 当 会 			
18	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト サラダ煮ペースト すまし汁 果汁	麦全粥 ビーマンのそぼろ煮 豆サラダ煮 もやしのすまし汁 果物	麦軟飯 ビーマンのそぼろ煮 豆サラダ煮 もやしのすまし汁 果物	パンケーキ
19	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果物	刻み野菜の沖縄そば つぶし金時豆の甘煮 果物	野菜入り沖縄そば つぶし金時豆の甘煮 果物	コロコロおにぎり
20	土	人参入りつぶし粥 果汁 もやしとほうれん草のペースト すまし汁	人参入り全粥 ナムル きざみそうめん汁 果物	人参入り軟飯 ナムル きざみそうめん汁 果物	スティックトースト
22	月	つぶし粥 じゃが芋と野菜のペースト キュウリのペースト 豆腐のすまし汁 果汁	全粥 肉じゃが キュウリの炒り煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 肉じゃが キュウリの炒り煮 豆腐のすまし汁 果物	バナナケーキ
23	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト キャベツとキュウリのペースト 野菜スープ 果汁	全粥 ササミと野菜煮 サラダ煮 野菜のすまし汁 果物	刻みトマトスパゲッティ サラダ煮 野菜のすまし汁 果物	しらす入りおにぎり
24	水	つぶし粥 魚のすり流し 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	あわ全粥 つぶし魚とネギの煮物 果物 切干大根イリチー煮 豆腐のすまし汁	あわ軟飯 魚とネギの煮物 果物 切干大根イリチー煮 豆腐のすまし汁	トースト
25	木	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 果汁 人参のペースト ほうれん草のすまし汁	全粥 豆腐とササミの煮物 果物 人参の炒り煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 豆腐とササミの煮物 果物 人参の炒り煮 ほうれん草のすまし汁	スイートポテト
26	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 根菜スープ	全粥 つぶし鶏肉と野菜のトマト煮 根菜スープ 果物	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 根菜スープ 果物	オートミール入り パンケーキ
27	土	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト キュウリのペースト すまし汁 果汁	全粥 野菜のミルク煮 キュウリの炒り煮 春雨スープ 果物	軟飯 野菜のミルク煮 キュウリの炒り煮 春雨スープ 果物	コーンフレーク粥

* 4月29日は昭和の日、4月30日は退位の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

