



4月献立表

2023年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	マリー
3	月	＜お祝いメニュー＞黒米ごはん、 鮭のホイル焼き、紅白なます、 中身汁、りんご	米、小麦粉、ラード、 こんにゃく、砂糖、 黒米、紅芋粉	牛乳、さけ、豚肉、 かつお節	りんご、だいこん、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、菜ねぎ、 しいたけ、レモン、きくらげ	牛乳 紅芋ちんすこう	野菜ビスケット
4	火	ケチャップライス、 豚のマーブル焼き、コールスロー、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、小麦粉、油、 ノンエッグマヨネーズ、 バター、三温糖	牛乳、鶏肉、 ハム(無添加)	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、 もずく、ほうれん草、にんじん、 しめじ、ジャム、マッシュルーム、 菜ねぎ、グリーンピース	牛乳 もずく天ぷら	せんべい
5	水	麦ごはん、筑前煮、納豆和え、 心のみそ汁、バナナ	米、食パン、里芋、 プリン(卵不使用)、麩、 押麦、バター、三温糖	牛乳、鶏肉、納豆、 みそ、かつお節	バナナ、ほうれん草、わかめ、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、しいたけ、のり	牛乳 フルーツト	マリー
6	木	雑穀ごはん、和風ハンバーグ、 きんぴられんこん、 なめこのみそ汁、グレープフルーツ	そうめん、米、雑穀、 パン粉、三温糖、 ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、みそ、かつお節	グレープフルーツ、れんこん、 なめこ、たまねぎ、にんじん、 だいこん、菜ねぎ	牛乳 にゅうめん	源氏パイ
7	金	ビビンバ、ゆかり和え、 わかめの中華スープ、りんご	米、押麦、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 しらす干し、チーズ	りんご、ごまつな、きゅうり、 もやし、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、白ねぎ、えのきたけ、 わかめ、こんぶ、切干大根	牛乳 あお豆しらす おにぎり	チーズ
8	土	スパゲティナポリタン、 ブロッコリーサラダ、 小松菜スープ、オレンジ	スパゲティ、 ノンエッグマヨネーズ	ハム(無添加)	オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、ごまつな、 マッシュルーム、ピーマン	麦茶 お菓子	野菜ビスケット
10	月	ハヤシライス、スティック野菜、 コンスープ、オレンジ	米、押麦、バター、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、オレンジ、 りんご、もも、みかん、大根、 コーン、きゅうり、パイ、トマト、 キャベツ、マッシュルーム、グリーンピース	牛乳 フルーツナ	胚芽クラッカー
11	火	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 にんじんサラダ、白菜のみそ汁、 バナナ	米、小麦粉、黒砂糖、 雑穀、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ツナ缶、 かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、 しめじ、えだまめ、レーズン、昆布	牛乳 黒糖蒸しパン	かむかむ昆布
12	水	けんちんうどん、ちくわ磯辺焼き、 おひたし、黄桃缶	うどん、米、里芋、 もち米、小麦粉、油、 ごま油	牛乳、ちくわ、鶏肉、 豚肉、かつお節	もも、にんじん、ごまつな、 だいこん、白ねぎ、たけのこ、 えだまめ、しいたけ、あおのり	牛乳 中華おこわ	せんべい
13	木	玄米ごはん、すき焼き風煮、 ごぼうサラダ、 さつま芋のみそ汁、りんご	米、さつま芋、玄米、 こんにゃく、小麦粉、 油、ごま、三温糖	牛乳、厚揚げ、 白身魚、豚肉、みそ、 かつお節、チーズ	りんご、はくさい、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、菜ねぎ、レーズン	牛乳 魚の天ぷら	チーズ
14	金	きびごはん、グレープの甘酢あんかけ、 パルメザン、冬瓜の中華スープ、 グレープフルーツ	米、食パン、油、 はちみつ、きび、 片栗粉、バター、 三温糖、ごま油	牛乳、グルコン、 鶏肉、きな粉	グレープフルーツ、冬瓜、パルメザン、 たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、 しめじ、にんじん、 パプリカ、りんご、しいたけ	牛乳 きなこトースト	ビスコ
15	土	豚丼、浅漬け、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、油、 三温糖、ごま油	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、わかめ、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、塩こんぶ	麦茶 お菓子	源氏パイ
17	月	麦ごはん、豚肉の生姜炒め、 きゅうりの梅かつお和え、 もずくのみそ汁、りんご	米、小麦粉、押麦、 オートミール、 オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、かつお節、チーズ	りんご、もずく、たまねぎ、 きゅうり、さやいんげん、 白菜、にんじん、菜ねぎ、いちご	牛乳 サクサククッキー	チーズ
18	火	お弁当会				牛乳 あんまん (小麦粉、砂糖、油、あんこ)	せんべい
19	水	黒米ごはん、レバーフライ、 ポテトサラダ、ゆし豆腐、オレンジ	米、じゃが芋、米、 ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、 パン粉、油、三温糖、 黒米、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、 油揚げ、かつお節、みそ	オレンジ、きゅうり、コーン、 菜ねぎ、サニーレタス	牛乳 いなり寿司	野菜ビスケット
20	木	麦ごはん、ドライカレー、 カラフルサラダ、アーサのスープ、 グレープフルーツ	米、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、 押麦、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆、 チーズ、ツナ缶、煮干し	グレープフルーツ、たまねぎ、 にんじん、トマト、だいこん、 きゅうり、えのきたけ、トマト、 ピーマン、菜ねぎ、アーサ	牛乳 ヒラヤーチー	小魚
21	金	玄米ごはん、魚のコーンマヨ焼き、 いんげんソテー、 レタスのスープ、バナナ	米、小麦粉、パン粉、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、玄米、油	牛乳、白身魚、豆腐、 ウインナー(無添加)、 鶏肉	バナナ、さやいんげん、レタス、 にんじん、しめじ、コーン、 たまねぎ	牛乳 サーターアングー	源氏パイ
22	土	新年度説明会					
24	月	きびごはん、酢鶏、 あお豆サラダ、中華スープ、 オレンジ	さつまいも、米、 三温糖、きび、ごま油、 片栗粉、はちみつ	牛乳、鶏肉、豆腐	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 ごまつな、えだまめ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ピーマン	牛乳 スイートト	ビスコ
25	火	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、 マーマネーチャンプルー、 大根のみそ汁、りんご	米、食パン、雑穀、油、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、さば、厚揚げ、 みそ、豚肉、かつお節、 しらす干し、油揚げ、チー ーズ	りんご、もやし、だいこん、 にんじん、ごまつな、菜ねぎ、 サニーレタス、あおのり	牛乳 じゃこトースト	チーズ
26	水	＜誕生会メニュー＞ごはん、 カラフル焼き、パルメザンサラダ、 南瓜ポタージュ、グレープフルーツ	米、小麦粉、バター、 グラニュー糖、油、 小麦粉、片栗粉、パン粉	豚肉、牛乳、豆腐、 ホイップクリーム	グレープフルーツ、かぼちゃ、 ブロッコリー、たまねぎ、 いちご、にんじん、コーン、 ピーマン	りんご 誕生会ケーキ	マリー
27	木	麦ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、 ひじきの炒め、 きのこのみそ汁、オレンジ	米、しらたき、押麦、 砂糖、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、 豚肉、かつお節、大豆	ぶどうジュース、オレンジ、 しめじ、しいたけ、えのきたけ、 さやいんげん、にんじん、 ひじき、サニーレタス、昆布	牛乳 ぶどうゼリー リッツ	かむかむ昆布
28	金	肉野菜そば、きびなごのから揚げ、 ゴーヤーサラダ、バナナ	沖縄そば、米、油、 片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、きびなご、 豚肉、ツナ缶、さけ	バナナ、キャベツ、ゴーヤー、 にんじん、ごまつな、もやし、 きくらげ	牛乳 菜めしおにぎり	野菜ビスケット
29	土	昭和の日					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2023年

4月給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全な給食作りを目指したいと思えます。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしています。



お弁当に関して 保護者の皆さまにお願い

☆以下のもの、または類似の形状のものは、お弁当に入れないよう

お願いします。

- ・丸のままのミニトマト
- ・丸のままの大きいぶどう
- ・丸のままのうずらの卵
- ・ひと口サイズのカップゼリー
- ・丸いひと口サイズのチーズやソーセージ

※丸い形状の食べ物は、4等分にカットしていればOKです。

※毎月のお弁当作り、ありがとうございます。丸い形状の食材ですが、先月のお弁当を確認したところ、1/2にカットされているご家庭が多くありました。安全の為、1/4にカットをお願いします。

☆プラスチックのピックを使わないでください。

口に入れる、他の子どもをつつく等の危険があります。

いずれも、子どもの窒息死がおきており、給食では出していません。



＜食育ってどんなこと？＞

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

（食育で目指す子どもの姿）

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べ物を話題にする子ども



朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

★給食室職員紹介★

(栄養士) 平良 裕子
(調理師) 城間 美早
(調理師) 一杉 優子

安心で安全なおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



＜納豆和え＞

子供2人、大人2人分

- ・納豆・・・40g×2パック
- ・ほうれん草・・・100g
- ・刻みのり・・・適量
- ・糸けずり・・・適量
- ・しょうゆ・・・適量



子供に大人気のメニューです☆

ほうれん草は、鉄・β-カロテンを豊富に含んでいます。

【作り方】

- 1 ほうれん草は食べやすい大きさにカットし、茹でる。
- 2 すべての材料を合わせ、よく混ぜて完成です♪

※刻みのり、糸けずりはお好みで調整してください。

※ほうれん草は、冷凍を使用してもOK☆

※ほうれん草のかわりに、おくらで和えてもおいしいですよ☆