

◎一汁三菜を基本とした和食中心の献立

主食・主菜・副菜2品・汁物・果物を基本とし給食を提供していきます。和食中心に旬の食材を使い、季節ごとの美味しさを楽しまれるように、味付けは薄くしています。  
その他に毎月のお誕生会行事食・リクエスト給食・バイキング給食・栄養ボードなど、子どもたちがワクワク楽しながら季節感、食事マナー、多様な味などを友だちや保育士たちと共に経験し、「食」への興味が湧くような取り組みも行っていきます。  
また、園庭で栽培した野菜は採りてをその場で食べる経験をしたり、クラスごとのクッキングや全体クッキングに使っています。

◎3時のおやつ  
いつも子どもたちが楽しみにしているおやつは、毎日手作りにしています。素材の美味しさを味わえるシンプルなおやつや定番で子どもたちにも人気のクッキー・ペリー・ケーキ・種類・パンを生地から作ることもしています。

◎展示食  
献立名や材料だけではイメージしにくい給食やおやつもあるかと思いますが、その日の給食やおやつ・離乳食(主に分園)を展示しているのをお迎えの際にぜひお子様と一緒にご覧になって、味の感想なども聞いてみてください。

◎サイクルメニュー  
住吉むつみ保育園給食は1・3週目、2・4週目が同じ献立のサイクルメニューになっています。行事食・お誕生会メニュー・祝日などの日数の調節の関係で1回献立の場合もありますので献立表を参考にさせていただきます。

→サイクルメニューの良いところ  
月に2度同じ給食を食べることにより、  
①子どもたちが苦手な食材を克服できたり、その料理に慣れ親しむことができます。  
②食材や献立の名前などが記憶に残りやすくなり、食に対しての興味が増えます。  
③作り手の私たちも子どもたちが食べにくそうだった物の切り方や味を調節し、工夫することで、より良い給食の提供に繋がります。  
今年度も、日々成長する子どもたちの成長を「食」の面からサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします♪

4月献立表  
~住吉むつみ保育園~

|       |    |  |  |     |                   |  |
|-------|----|--|--|-----|-------------------|--|
| 1日(火) | 昼食 | しらすと小松菜の混ぜごはん<br>四角いパン<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ                         | 米、しらす、小松菜、卵、人参、ごま、麵つゆ、みりん、酒、ごま油<br>合挽ミンチ、豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき、塩コショウ、ウスターソース、ケチャップ、三温糖<br>じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、塩コショウ、マヨネーズ、酢、三温糖<br>キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、エリンギ、コンソメ                          | おやつ | アイスボックスクッキー       | 小麦粉、バター、塩                                |
| 2日(水) | 昼食 | ごはん<br>ぶりのにんにく醤油焼き<br>厚揚げの二郎玉炒め<br>磯香和え<br>みぞれ汁<br>オレンジ                    | ぶり、にんにく、三温糖、醤油、酒、みりん、塩<br>厚揚げ、にら、玉ねぎ、卵、醤油、鶏ガラ、片栗粉<br>キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、かつお節、もみり、三温糖、醤油<br>大根、白菜、えのき、しめじ、生姜、青ねぎ、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし<br>オレンジ                                  | おやつ | コンソメポテト           | じゃがいも、コンソメ、塩                             |
| 3日(木) | 昼食 | ごはん<br>豚と香味野菜梅だれ和え<br>ツナとわかめの中華和え<br>おいちサラダ<br>中華スープ<br>バナナ                | 豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、片栗粉、醤油、みりん、酢、三温糖、ケチャップ<br>きゅうり、ツナ缶、わかめ、ごま油、醤油、酢、三温糖<br>南瓜、さつまいも、すりごま、醤油、マヨネーズ<br>小松菜、玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ、鶏ガラ  | おやつ | シリアルグリスビー         | コーンフレーク、バター、マシュマロ                        |
| 4日(金) | 昼食 | ロールパン<br>ローストキシン<br>ナポリタンポテト<br>しらすたけのこ梅焼鶏風<br>クリームスープ<br>グレープフルーツ<br>オレンジ | 鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、みりん、酒、三温糖<br>じゃがいも、人参、ピーマン、ウインナー、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、にんにく<br>しらす、ほうれん草、長ねぎ、生姜、にんにく、ひじき、かにかま、ごま、練りごま、醤油、三温糖、醤油、酢<br>人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、牛乳、シチューールフ、コンソメ        | おやつ | えびとアスパラの外・クリームパスタ | パスタ種、えび、アスパラガス、にんにく、トマト缶、生クリーム、牛乳、塩、コンソメ |
| 5日(土) | 昼食 | ツナカレーピラフ<br>鶏肉のチーズパン粉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>じゃがいものコンソメスープ<br>バナナ               | 米、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、カレー、塩<br>鶏肉、パン粉、粉チーズ、パセリ粉<br>ブロッコリー、レタス、ミニトマト、コーン缶、酢、油、三温糖、塩<br>じゃがいも、キャベツ、人参、アスパラガス、しめじ、コンソメ   | おやつ | いちご蒸しパン           | 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、いちごジャム                |
| 7日(月) | 昼食 | ごはん<br>鯖と香味野菜梅だれ和え<br>高野豆腐の玉子とじ<br>新玉サラダ<br>豚汁<br>オレンジ<br>セサミンケーキ          | 米<br>さば、人参、玉ねぎ、白ねぎ、大葉、梅干し、三温糖、酢、みりん、醤油<br>高野豆腐、椎茸、きぬさや、卵、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>新玉ねぎ、きゅうり、わかめ、トマト、醤油、三温糖、酢、塩コショウ、にんにく、オリーブ油<br>豚肉、大根、白菜、えのき、椎茸、ごぼう、青ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし<br>オレンジ | おやつ | セサミンケーキ           | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、すりごま、ごま      |
| 8日(火) | 昼食 | ごはん<br>豚と香味野菜梅だれ和え<br>ブロッコリーのオーロラサラダ<br>ひじきの白和え<br>鶏団子スープ<br>バナナ           | 豚肉、キャベツ、長ねぎ、レモン、にんにく、塩コショウ、鶏ガラ、ごま油<br>ブロッコリー、カリフラワー、卵、マヨネーズ、ケチャップ、コンソメ、にんにく<br>ひじき、人参、枝豆、大豆水煮、木綿豆腐、練りごま、すりごま、醤油、三温糖、塩<br>鶏ミンチ、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、生姜、片栗粉、醤油、塩コショウ、酒、鶏ガラ           | おやつ | マカロニきな粉           | マカロニ、きな粉、三温糖、塩                           |

|        |    |   |  |     |            |                                 |
|--------|----|---|--|-----|------------|---------------------------------|
| 9日(水)  | 昼食 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り昆布の煮物<br>五目玉子焼き<br>豆腐のみそ汁<br>オレンジ                       | 米<br>さけ、塩、酒<br>刻み昆布、大豆水煮、人参、きぬさや、さつまあげ、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>卵、玉ねぎ、人参、白ねぎ、干し椎茸、かにかま、醤油、みりん、かつおだし<br>絹ごし豆腐、大根、えのき、ほうれん草、里芋、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし                                 | おやつ | 黒ごまウインナーパン | 強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、ウインナー、黒ごま   |
| 10日(木) | 昼食 | ごはん<br>牛肉と香野菜のブルコギ<br>和風マカロニサラダ<br>南瓜の煮物<br>とろろ昆布のすまし汁<br>バナナ             | 牛肉、キャベツ、人参、筍水煮、スナップえんどう、にんにく、三温糖、醤油、酒、ごま油<br>マカロニ、胡瓜、玉ねぎ、ツナ缶、卵、塩コショウ、かつお節、マヨネーズ、醤油<br>南瓜、枝豆、玉ねぎ、しめじ、豚肉、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>とろろ昆布、おつゆ麩、白菜、えのき、長ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし      | おやつ | きな粉クッキー    | 小麦粉、バター、砂糖、きな粉                  |
| 11日(金) | 昼食 | トマトチキンカレー<br>もやしナムル<br>枝豆のマリネ<br>グレープフルーツ                                 | 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、大豆水煮、マッシュルーム<br>かかトマト缶、カレールウ、コンソメ、三温糖<br>もやし、キャベツ、にんにく、醤油、三温糖、ごま油、ごま、塩コショウ<br>枝豆、トマト、三温糖、酢、塩、オリーブ油  | おやつ | みかんゼリー     | オレンジジュース、みかん缶、アガー、グラニュー糖        |
| 12日(土) | 昼食 | たくあん混ぜご飯<br>鮭の照り焼き<br>ブロッコリーの白だし漬け<br>野菜のすまし汁<br>バナナ                      | 米、たくあん、しそ、もみり、ごま油、麵つゆ、ごま<br>さけ、塩、酒、醤油、みりん、三温糖<br>ブロッコリー、赤パプリカ、ツナ缶、白だし<br>大根、人参、エリンギ、椎茸、えのき、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩  | おやつ | メロンパン      | 食パン、バター、小麦粉、三温糖                 |
| 14日(月) | 昼食 | ごはん<br>豚と新じゃがの甘辛煮<br>パンサンスー<br>えび塩炒め<br>わかめのみそ汁<br>オレンジ                   | 米<br>豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>春雨、きゅうり、卵、かにかま、醤油、三温糖、酢、ごま油、ごま、すりごま<br>えび、ブロッコリー、チンゲン菜、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、生姜、鶏ガラ、塩コショウ<br>わかめ、豆腐、白ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし | おやつ | いとこ煮       | 南瓜、つぶあん、塩                       |
| 16日(火) | 昼食 | ごはん<br>四角いパン<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ                                  | 米、しらす、小松菜、卵、人参、ごま、麵つゆ、みりん、酒、ごま油<br>合挽ミンチ、豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき、塩コショウ、ウスターソース、ケチャップ、三温糖<br>じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、塩コショウ、マヨネーズ、酢、三温糖<br>キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、エリンギ、コンソメ                      | おやつ | ヨーグルト      | ヨーグルト、みかん缶、いちごジャム、グラニュー糖        |
| 16日(水) | 昼食 | ごはん<br>ぶりのにんにく醤油焼き<br>厚揚げの二郎玉炒め<br>磯香和え<br>みぞれ汁<br>オレンジ                   | ぶり、にんにく、三温糖、醤油、酒、みりん、塩<br>厚揚げ、にら、玉ねぎ、卵、醤油、鶏ガラ、片栗粉<br>キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、かつお節、もみり、三温糖、醤油<br>大根、白菜、えのき、しめじ、生姜、青ねぎ、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし                                      | おやつ | 豚汁         | おつゆ麩、バター、グラニュー糖、生クリーム           |
| 17日(木) | 昼食 | ごはん<br>鶏ちらし<br>鮭の竜田揚げ<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>さつまいものそぼろ煮<br>味噌汁<br>バナナ         | 米、鮭、きゅうり、卵、かにかま、酢、塩、三温糖、ごま、酒、昆布だし<br>鶏肉、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、油<br>ブロッコリー、塩昆布和え<br>さつまいも、合挽ミンチ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし<br>絹ごし豆腐、人参、大根、白菜、青ねぎ、白ねぎ、えのき、味噌、かつお昆布だし                     | おやつ | コーンフレーク    | コーンフレーク、きな粉、三温糖、塩               |
| 18日(金) | 昼食 | ロールパン<br>ローストキシン<br>ナポリタンポテト<br>しらすたけのこ梅焼鶏風<br>クリームスープ<br>グレープフルーツ<br>バナナ | 米、鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、みりん、酒、三温糖<br>じゃがいも、人参、ピーマン、ウインナー、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、にんにく<br>しらす、ほうれん草、長ねぎ、生姜、にんにく、ひじき、かにかま、ごま、練りごま、醤油、三温糖、醤油、酢<br>人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、牛乳、シチューールフ、コンソメ  | おやつ | マーブルケーキ    | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、ココア |

|        |    |  |  |     |              |  |
|--------|----|--|--|-----|--------------|--|
| 19日(土) | 昼食 | 生姜焼き丼<br>南瓜サラダ<br>きゅうりの酢の物<br>大根の姜みそ汁<br>バナナ                     | 米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん<br>南瓜、ウインナー、マヨネーズ、塩コショウ、三温糖<br>きゅうり、わかめ、三温糖、醤油、酢、ごま油、ミニトマト<br>大根、人参、椎茸、えのき、青ねぎ、鮭、味噌、かつお昆布だし   | おやつ | 照り焼きチキンサブド   | ロールパン、卵、鶏肉、マヨネーズ、三温糖、醤油、酒、塩コショウ、片栗粉      |
| 21日(月) | 昼食 | ごはん<br>鯖と香味野菜梅だれ和え<br>高野豆腐の玉子とじ<br>新玉サラダ<br>豚汁<br>オレンジ           | 米<br>さば、人参、玉ねぎ、白ねぎ、大葉、梅干し、三温糖、酢、みりん、醤油<br>高野豆腐、椎茸、きぬさや、卵、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>新玉ねぎ、きゅうり、わかめ、トマト、醤油、三温糖、酢、塩コショウ、にんにく、オリーブ油<br>豚肉、大根、白菜、えのき、椎茸、ごぼう、青ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし | おやつ | スイートポテト      | さつまいも、バター、生クリーム、砂糖                       |
| 22日(火) | 昼食 | ごはん<br>豚と香野菜のねぎ塩炒め<br>ブロッコリーのオーロラサラダ<br>ひじきの白和え<br>鶏団子スープ<br>バナナ | 豚肉、キャベツ、長ねぎ、レモン、にんにく、塩コショウ、鶏ガラ、ごま油<br>ブロッコリー、カリフラワー、卵、マヨネーズ、ケチャップ、塩コショウ<br>ひじき、人参、枝豆、大豆水煮、木綿豆腐、練りごま、すりごま、醤油、三温糖、塩<br>鶏ミンチ、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、生姜、片栗粉、醤油、塩コショウ、酒、鶏ガラ       | おやつ | しそペーコンチーズパン  | 強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、大葉、ペーコン、ピザ用チーズ       |
| 23日(水) | 昼食 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り昆布の煮物<br>五目玉子焼き<br>豆腐のみそ汁<br>オレンジ              | 米<br>さけ、塩、酒<br>刻み昆布、大豆水煮、人参、きぬさや、さつまあげ、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>卵、玉ねぎ、人参、白ねぎ、干し椎茸、かにかま、醤油、みりん、かつおだし<br>絹ごし豆腐、大根、えのき、ほうれん草、里芋、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし                             | おやつ | ココアクッキー      | 小麦粉、バター、砂糖、塩、ココア                         |
| 24日(木) | 昼食 | ごはん<br>牛肉と香野菜のブルコギ<br>和風マカロニサラダ<br>南瓜の煮物<br>とろろ昆布のすまし汁<br>バナナ    | 牛肉、キャベツ、人参、筍水煮、スナップえんどう、にんにく、三温糖、醤油、酒、ごま油<br>マカロニ、胡瓜、玉ねぎ、ツナ缶、卵、塩コショウ、かつお節、マヨネーズ、醤油<br>南瓜、枝豆、玉ねぎ、しめじ、豚肉、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>とろろ昆布、おつゆ麩、白菜、えのき、長ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし  | おやつ | コーンのバター醤油ごはん | 米、コーン缶、豚ミンチ、喜ね、にんにく、醤油、三温糖、バター、塩コショウ、鶏ガラ |
| 25日(金) | 昼食 | トマトチキンカレー<br>もやしナムル<br>枝豆のマリネ<br>グレープフルーツ                        | 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、大豆水煮、マッシュルーム<br>かかトマト缶、カレールウ、コンソメ、三温糖<br>もやし、キャベツ、にんにく、醤油、三温糖、ごま油、ごま、塩コショウ<br>枝豆、トマト、三温糖、酢、塩、オリーブ油  | おやつ | サイダーゼリー      | サイダー、みかん缶、桃缶、アガー、グラニュー糖                  |
| 26日(土) | 昼食 | ごはん<br>鯖とぼろごはん<br>ほうれん草の玉子焼き<br>キャベツのごまぼろし<br>さつまいものすまし汁<br>バナナ  | 米、さば、玉ねぎ、人参、椎茸、生姜、味噌、醤油、酒、三温糖<br>卵、ほうれん草、かにかま、白だし<br>キャベツ、わかめ、人参、ばん肝、ごま<br>さつまいも、大根、玉ねぎ、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし   | おやつ | きな粉サブド       | 食パン、きな粉、牛乳、砂糖                            |
| 28日(月) | 昼食 | ごはん<br>豚と新じゃがの甘辛煮<br>パンサンスー<br>えび塩炒め<br>わかめのみそ汁<br>オレンジ          | 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、酒、醤油、みりん、かつおだし<br>春雨、きゅうり、卵、かにかま、醤油、三温糖、酢、ごま油、ごま、すりごま<br>えび、ブロッコリー、チンゲン菜、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、生姜、鶏ガラ、塩コショウ<br>わかめ、豆腐、白ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし  | おやつ | バナナケーキ       | 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、バナナ、生クリーム    |
| 30日(水) | 昼食 | かに玉チャーハン<br>鮭のオイスター和え<br>もずく酢<br>わかめスープ<br>バナナ                   | 米、かにかま、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵、鶏ガラ、塩コショウ、醤油<br>鮭、じゃがいも、アスパラガス、オイスターソース、醤油、マヨネーズ、塩コショウ、酒<br>もずく酢<br>白菜、玉ねぎ、わかめ、えのき、鶏ガラ、醤油  | おやつ | 全粒粉クッキー      | 小麦粉、バター、砂糖、塩、全粒粉                         |

