



給食だより 4月



令和7年
日の出保育園



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。日の出保育園では、旬の食材を使った行事食や食育活動などを通して、子ども達が食に対して興味を持ち、食べるのが楽しい！と感じられるおいしい給食作りを心掛けています。ご質問等ありましたらお気軽にお声がけください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

～給食室からのお知らせ～



＜新園児の保護者様へ＞

保育園での食物アレルギー事故を防ぐために、園で初めて食べる食材がないようにお願いしております。毎月お配りする献立に食材の記載がありますので、確認していただきますようお願いいたします。もし、まだ食べていない食材がありましたら、ご家庭で一度食べていただきアレルギーの有無をご確認ください。

＜食物アレルギーについて＞

アレルギー対応食で給食を提供しております。その際に、医師の診断に基づいた「生活管理指導表」が必要となりますので、提出をお願いしております。

安心安全な給食が提供できるよう配慮していきますので、ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

0歳児の離乳食

「授乳・離乳の支援ガイド」(国の指針)に基づいてひとりひとりの成長に合わせて個別に対応します。



1～2歳児の給食

主食(ご飯等)、副菜(おかず)、午前と午後のおやつで、1日の栄養量の50%程度をとることを目標としています。

3～5歳児の給食

主食(ご飯等)、副菜(おかず)、午後のおやつで、1日の栄養量の45%程度をとることを目標としています。



★安全を考慮して
果物以外は全て加熱し、生の野菜はだしていません。
★食べ物の持ち味をいかした薄味調理で提供します。
(大人が食べて薄いと感じるくらいの味付けです)

献立紹介

<ミルクくずもち>

材料

- ・牛乳 500cc
- ・三温糖 50g
- ・片栗粉 50g
- ・きな粉 適量

作り方

- ①鍋に牛乳、三温糖、片栗粉を入れて混ぜる
- ②中火にかけて、へらで絶えずかき混ぜる
- ③固まってきたら火を止め、少し冷ます
- ④3をスプーンですくってきな粉をまぶして完成

※冷蔵庫で冷やしてしまうとかたくなってしまうので、冷ますときは自然に冷ますかボールなどの容器に水をため、そこに鍋ごと入れて冷ますのがおすすめです。



令和7年 4月献立



日の出保育園

| 日付 | 曜日 | 乳児10時 乳児用菓子 | 昼食 | おやつ | 食材 | エネルギー |
|-----------|----|----------------|--|---------------------|--|------------------------|
| 1 15 | 火 | 牛乳 乳児用菓子 | かしわ煮麺 コーンサラダ デコポン | 牛乳 ひじきごはん | 冷麦 鶏肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 コーン キャベツ きゅうり デコポン 牛乳 精白米 ひじき ツナ缶 醤油 かつおだし こんぶだし 三温糖 酢 油 塩 | 乳:442kcal 幼:537kcal |
| 2 16 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん カレイの煮付け ブロッコリーのマヨサラダ いちご 新じゃがの味噌汁 | 牛乳 シュガー トースト | 精白米 米粒麦 ムキカレイ ブロッコリー 人参 キャベツ いちご じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛乳 食パン 無塩バター 醤油 酒 三温糖 マヨネーズ 味噌 かつおだし こんぶだし | 乳:396kcal 幼:485kcal |
| 3 17 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 中華丼 切り干し大根の煮物 春キャベツの味噌汁 | 牛乳 きなこマカロニ | 精白米 米粒麦 鶏肉 生揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 切干大根 長葱 キャベツ 牛乳 きなこ マカロニ 油 中華だし 醤油 片栗粉 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし ごま油 (幼児:かまぼこ) | 乳:386kcal 幼:457kcal |
| 4 30 | 金水 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 赤魚の醤油バター焼き アスパラガスのおかか和え オレンジ かぶの味噌汁 | 牛乳 ふかしもち | 精白米 米粒麦 赤魚 キャベツ 人参 アスパラガス おかか オレンジ かぶ 玉ねぎ 牛乳 さつまいも 油 醤油 無塩バター 三温糖 めんつゆ 味噌 かつおだし こんぶだし | 乳:384kcal 幼:458kcal |
| 5 19 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | 炊き込みごはん 味噌汁 | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏肉 椎茸 人参 油揚げ キャベツ さつまいも 玉ねぎ 醤油 三温糖 みりん かつおだし こんぶだし 味噌 せんべい | 乳:349kcal 幼:424kcal |
| 7 21 | 月 | 牛乳 乳児用菓子 | アスパラのクリームスパゲティ あおのりポテト 春キャベツのスープ | 牛乳 りんごゼリー | スパゲティ 鶏挽肉 アスパラガス 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン 青のり キャベツ 大根 リンゴジュース りんご 牛乳 無塩バター 小麦粉 コンソメ 塩 醤油 寒天 三温糖 | 乳:436kcal 幼:534kcal |
| 8 22 | 火 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 白身魚のムニエル ほうれん草のお浸し いちご 大根の味噌汁 | 牛乳 ドーナツ | 精白米 米粒麦 たら ほうれん草 人参 えのき いちご 大根 人参 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 塩 油 醤油 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし ベーキングパウダー | 乳:383kcal 幼:468kcal |
| 9 23 | 水 | 牛乳 乳児用菓子 | ミルクパン 鶏のオープン焼き フレンチサラダ 豆乳シチュー | 牛乳 おはぎ | ミルクパン 鶏肉 生姜 大根 人参 きゅうり もやし セロリ 玉ねぎ コーン キャベツ 牛乳 精白米 もち米 ごま 醤油 酒 鶏がら 片栗粉 小麦粉 油 酢 三温糖 塩 コンソメ | 乳:477kcal 幼:585kcal |
| 10 24 | 木 | 牛乳 乳児用菓子 | 麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き おかひじきの納豆和え 白菜の味噌汁 | 牛乳 バナナケーキ | 精白米 米粒麦 ほき おかひじき キャベツ 人参 ひきわり納豆 白菜 玉ねぎ 牛乳 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 油 味噌 マヨネーズ 酒 醤油 三温糖 めんつゆ だし | 乳:413kcal 幼:506kcal |
| 11 25 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | 11日:チキンカレー 25日:ポークカレー 春キャベツのチーズサラダ りんご | 麦茶 ミルクくずもち | 精白米 米粒麦 鶏肉 (25日:豚肉) じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり チーズ りんご 牛乳 片栗粉 カレールウ 豆乳 油 酢 塩 マヨネーズ 三温糖 | 乳:413kcal 幼:507kcal |
| 12 26 | 土 | 牛乳 乳児用菓子 | ピラフ コンソメスープ | 牛乳 せんべい | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 玉ねぎ コンソメ 塩 無塩バター 牛乳 せんべい | 乳:339kcal 幼:400kcal |
| 14 28 | 月 | 牛乳 乳児用菓子 | わかめごはん 鮭の生姜醤油焼き 和風スパゲティサラダ 新ごぼうの味噌汁 | 麦茶 フルーツ ヨーグルト | 精白米 わかめ 鮭 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 キャベツ 新ごぼう 大根 葱 みかん缶 バナナ (幼児:もも缶、パイ缶) 醤油 塩 酒 三温糖 マヨネーズ 味噌 ヨーグルト | 乳:451kcal 幼:550kcal |
| 誕生会 18 | 金 | 牛乳 乳児用菓子 | たけのこごはん ミートボール アスパラのソテー すまし汁 | 牛乳 いちごクッキー | 精白米 たけのこ 人参 絹さや 鶏挽肉 玉ねぎ 豆腐 パン粉 アスパラガス キャベツ わかめ 長葱 小麦粉 いちごパウダー 醤油 三温糖 塩 かつおだし こんぶだし ケチャップ ソース | 乳:467kcal 幼:574kcal |

* 献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください。



令和7年 4月離乳食



| 日付 | 曜日 | 献立 | | 主な食材 |
|-----------|----|---------------------------|-------------------|--|
| | | 午前（10：00） | 午後（14：00） | |
| 1 15 | 火 | かしわ煮麺 きゅうりサラダ | 粥 ひじきの煮物 | 冷麦 精白米 鶏挽肉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ひじき |
| 2 16 | 水 | 粥 カレイの煮魚 新じゃがの味噌汁 | 食パン ブロッコリーのスープ | 精白米 食パン ムキカレイ 人参 キャベツ ブロッコリー 新じゃが 玉ねぎ |
| 3 17 | 木 | 中華丼 春キャベツの味噌汁 | 粥 かぼちゃの甘煮 | 精白米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ かぼちゃ |
| 4 30 | 金水 | 粥 たら野菜あんかけ かぶの味噌汁 | 粥 おさつサラダ | 精白米 たら キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ アスパラガス さつまいも |
| 7 21 | 月 | クリームスパゲティ 春キャベツのスープ | 粥 のりポテト | スパゲティ 精白米 鶏挽肉 アスパラガス 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ のり |
| 8 22 | 火 | 粥 たらと芋の煮物 大根の味噌汁 | 粥 ほうれん草の和え物 | 精白米 たら ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ じゃがいも |
| 9 23 | 水 | 食パン ささみの野菜あん ミルクスープ | 粥 キャベツのくたくた煮 | 食パン 精白米 ささみ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ |
| 10 24 | 木 | 粥 カレイの味噌煮 白菜のすまし汁 | のり粥 納豆汁 | 精白米 ムキカレイ キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ ひきわり納豆 |
| 11 25 | 金 | クリームライス 春キャベツのサラダ | 粥 ささみのポトフ風 | 精白米 ささみ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり |
| 14 28 | 月 | 粥 鮭の煮物 味噌汁 | おかか粥 大根のだし煮 | 精白米 鮭 きゅうり 人参 キャベツ 大根 じゃがいも |
| 誕生会 18 | 金 | 粥 肉団子スープ ホットサラダ | 粥 豆腐の味噌汁 | 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ キャベツ 人参 豆腐 かぼちゃ |

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。（7～8倍粥、5～6倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など）

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年 4月補食献立

| 日付 | 曜日 | 献立 | 主な食材 |
|----------|----|------------------|---|
| 1 15 | 火 | 炒飯風 コンソメスープ | 精白米 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 玉ねぎ もやし 長葱 コンソメ 食塩 醤油 |
| 2 16 | 水 | わかめごはん 味噌汁 | 精白米 鶏肉 キャベツ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ わかめごはんの素 味噌 こんぶだし かつおだし |
| 3 17 | 木 | 炊き込みご飯 味噌汁 | 精白米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン しめじ 醤油 みそ こんぶだし かつおだし |
| 4 18 | 金 | きのこご飯 鶏汁 | 精白米 鶏肉 しめじ かぶ 山東菜 玉ねぎ 人参 醤油 酒 みりん 味噌 かつおだし |
| 7 21 | 月 | ツナ煮麺 青のりポテト | 冷麦 ツナ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ キャベツ えのき 青のり 醤油 酒 みりん 塩 |
| 8 22 | 火 | 茶飯 味噌汁 | 精白米 鶏肉 人参 ジャガイモ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 大根 醤油 酒 かつおだし こんぶだし 味噌 |
| 9 23 | 水 | 中華あんかけ丼 野菜スープ | 精白米 ツナ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 コーン 片栗粉 中華だし 醤油 コンソメ 食塩 |
| 10 24 | 木 | チャーハン コンソメスープ | 精白米 ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ ジャガイモ コーン コンソメ 塩 醤油 |
| 11 25 | 金 | おかかおにぎり 味噌汁 | 精白米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 かつおぶし 醤油 味噌 かつおだし こんぶだし |
| 14 28 | 月 | ツナピラフ わかめスープ | 精白米 ツナ 玉葱 人参 キャベツ 長ねぎ コンソメ 食塩 醤油 わかめ |

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

