

4月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年4月)

日曜	10時	昼 食		3 時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 火 15 火	牛乳		鶏肉のママレード焼き ビーフンの中華風サラダ ポテトスープ (パイン缶)	クラッカーサンド 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム ベーコン スライスチーズ	・米 ジャム 油 ビーフン ごま油 砂糖 じゃがいも クラッカー	生姜 きゅうり 人参 パイン缶 玉ねぎ
2 水 16 水	牛乳		煮魚 ウインナーカレーソテー 味噌汁 (バナナ)	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 ウインナー 豆腐 味噌 スキムミルク 卵	・米 砂糖 マカロニ 油 小麦粉 バター	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ ねぎ
3 木 17 木	ヨーグルト		豆腐とツナのつくね焼き もやしときゅうりのサラダ うどん汁 (トマト)	ココアクリームサンド 牛乳	・ヨーグルト しほり豆腐 卵 ツナ缶 味噌 ロースハム 鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	乾麺 油 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 食パン バター	芽ひじき ねぎ 人参 もやし きゅうり トマト 小松菜
4 金 18 金	牛乳		鶏のから揚げ マカロニサラダ 粒々コーンスープ (ミカン缶)	ピラフ 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ロースハム あさり水煮缶 鶏挽肉	・バターロール 片栗粉 油 マカロニ バター マヨネーズ 米	きゅうり 人参 みかん缶 コーン缶 玉ねぎ ピーマン
5 土 19 土	牛乳		肉じゃが 中華和え 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌	・米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油 焼麴	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶
7 月 21 月	牛乳		親子煮 野菜のごま和え 味噌汁 (ミカン缶)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豆腐 味噌 卵	・米 砂糖 白ごま ゼリー	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ みかん缶 わかめ
8 火 22 火	牛乳		ボールシューマイ キャベツのさっぱりサラダ うどん汁 (トマト)	フライドポテト 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク 鶏もも肉 なた	乾麺 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 トマト ねぎ
9 水 23 水	ヨーグルト		白身魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 味噌汁 (オレンジ)	黄名粉トースト 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 油揚げ 味噌 黄名粉 牛乳	・米 片栗粉 油 砂糖 白滝 焼麴 食パン バター	玉ねぎ 人参 ピーマン 芽ひじき オレンジ 小松菜
10 木 24 木	牛乳		麻婆豆腐 バンサンスー 卵とわかめのスープ (トマト)	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 卵 スキムミルク	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 バター	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり トマト わかめ オレンジジュース
11 金 25 金	牛乳		鮭のかわりパン粉焼き 春キャベツのフレンチサラダ コーンスープ (バナナ)	スパゲティミートソース 麦茶	・牛乳 切り身魚 ロースハム スキムミルク 豚挽肉	・食パン・マーガリン・ジャム マヨネーズ パン粉 小麦粉 油 バター スパゲティ 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり バナナ クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ
12 土 26 土	牛乳		鶏肉のオイル焼き ナムル 味噌汁 (チーズ、パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 チーズ 味噌	・米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	小松菜 もやし 人参 パイン缶 玉ねぎ わかめ
14 月 28 月	牛乳		豚肉と厚揚げの甘味噌炒め ごぼうサラダ すまし汁 (トマト)	オレンジ、お菓子 牛乳	牛乳 豚もも肉 厚揚げ 味噌 ロースハム スキムミルク	・米 ごま油 三温糖 マヨネーズ 白ごま 焼麴	キャベツ にはら ごぼう 人参 きゅうり トマト 小松菜 オレンジ
昭和の日							
30 水	牛乳		照り焼きチキン マセドアンサラダ 春雨スープ (トマト)	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・バターロール 砂糖 油 じゃがいも 春雨 マヨネーズ ウエハース	人参 きゅうり レモン汁 トマト オレンジジュース 粉寒天

※献立は都合により変更する場合があります。
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより

令和7年4月
秦野市保育こども園課

ご入園、ご進級おめでとうございます。

こども園の給食は、栄養士が季節感を取り入れながら献立を作成し、調理員が心を込めて調理をしています。家では食べられていないものや、苦手な食べ物も出るかもしれません。入園したばかりのお子さんは、はじめのうちは慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれませんが、先生や友達と一緒に食べることで、少しずつ給食に慣れていってください。給食を楽しみにしてもらえよう、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけていきます。



こども園の給食について

✧ 離乳食

乳児期は、口腔機能や身体の成長・発達において個人差が大きい時期です。

こども園では、食べる楽しさを体験しながら、「食べる力」を育めるよう、一人ひとりに合った食事形態で提供しています。

✧ 1～2歳児

1日に必要な栄養量の50%程度を給食（おやつ含む）でとることになります。

✧ 3歳以上児

1日に必要な栄養量の45%程度を給食（主食・おやつ含む）でとることになります。

主食は、お子様に合った量をお持ちください。

《目安量》

☆ごはん・・・110g程度

☆パン・・・60g程度

（食パン6枚切り1枚、
バターロール1個半）

✧ 午後のおやつ

昼食で足りない栄養量を補うため、軽食に近い献立で、週4日程度は手作りのおやつを提供しています。

✧ イベント

様々な行事やお誕生日会に合わせた給食、おやつを提供しています。行事の由来などを食事から知ること、食育にも繋がっています。

だしを効かせて“うまみ”アップ！

給食ではかつお節や煮干しから「だし」をとり、塩分を控えめに、素材の味を生かした調理を心がけています。だしのうま味は料理の味をひと味もふた味も引き立ててくれます。ご家庭でも素材からとった「だし」の味をぜひ味わってみてください。

かつおだし



沸騰したお湯（1ℓ）にかつお節（20～40g）を入れ、すぐに火を止める。かつお節が沈んだら、こす。

すまし汁や煮物などにおすすめです。

煮干しだし



水（1ℓ）に煮干し（30g）を入れ、30分以上浸してから火にかけ、煮立ってから3～4分煮出す。

味噌汁などにおすすめです。

今月の献立から

*材料（4人分）

鶏もも肉	240g
玉ねぎ	1個
醤油	12g
砂糖	18g
だし汁	150cc
卵	Mサイズ3個

親子煮

- ①鶏肉は小角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、鶏肉、玉ねぎを入れて煮る。材料に火が通ったら、醤油、砂糖を入れて調味する。
- ③卵を割りほぐし、②に流し入れ、火を通す。