



令和5年度 4月のしょくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
4 火	牛乳 せんべい	ご飯 ビーフカレー 甘酢キャベツ	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 牛肉もも・脂少	たまねぎ にんじん キャベツ	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ビスケット・ハード
5 水	牛乳 クラッカー	ご飯 ハンバーグ 野菜ソテー こまつなと玉ねぎのみそ汁	肉 焼	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 だし(煮干し) きな粉	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン こまつな	クラッカー 精白米 パン粉 サラダ油 マカロニ(乾) 三温糖
6 木	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 もやしサラダ	豆 煮	牛乳 *ふかしもち	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ 干しいたけ もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 さつまいも
7 金	牛乳 清見オレンジ	ご飯 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのスープ	魚 焼	牛乳 *おにぎり(おかか)	普通牛乳 さけ(切り身) 油あげ だし(かつお) かつお節	清見オレンジ 切り干し大根 にんじん キャベツ 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
8 土	牛乳 せんべい	ご飯 さつまい汁 ツナとひじきのサラダ	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し) ツナ缶(水煮ルー)ライト	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ ほしひじき コーン缶詰	塩せんべい 精白米 さつまいも 三温糖 ごま油 クラッカー
10月	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め きゅうりもみ	肉 炒	牛乳 せんべい はっさく	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお)	キャベツ パプリカ にら きゅうり 乾燥わかめ はっさく	ビスケット・ハード 精白米 ごま油 三温糖 いりごま(白) 塩せんべい
11 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ポークビーンズ キャベツとアスパラのサラダ	豆 煮	牛乳 *さざみ揚げにゅうめん	普通牛乳 プロセスチーズ 大豆(乾) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 そうめん(乾)
12 水	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの塩焼き いりうの花 大根とわかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 さわら(切り身) おから だし(かつお)	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 大根 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも
13 木	牛乳 あられ	ご飯 ひじき入り卵焼き きんぴらごぼう キャベツと玉ねぎのスープ	卵 焼	牛乳 プチさつまいもパン あまなつ	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお)	ほしひじき にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ あまなつ	サクッとあられ 精白米 三温糖 サラダ油 いりごま(白) プチさつまいもパン(おやつ)
14 金	牛乳 ふかしもち	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜と大根のごま和え	豆 煮	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) こまつな 大根	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) 焼きふ(小町麦) バター
15 土	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 塩せんべい

3歳以上児 エネルギー 565kcal タンパク質 22.0g 脂肪 17.4g 3歳未満児 エネルギー 496kcal タンパク質 18.8g 脂肪 15.5g

\*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
17月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 大豆と切り干しの煮物 コーンサラダ	豆 煮	牛乳 ヨーグルト なつみかん	普通牛乳 大豆 (水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	にんじん 切り干し大根 干しいたけ コーン缶詰 きゅうり キャベツ なつみかん	精白米 サラダ油 三温糖
18火	牛乳 塩せんべい	ご飯 さけのパン粉焼き じゃがいもとグリーンピースの甘煮 チンゲンサイの中華風スープ	魚 焼	牛乳 *おにぎり (じゃこの 佃煮)	普通牛乳 さけ (切り身) しらす干し	バセリ 実えんどう (さや入り) チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ しょうが	戻っこ、精白米 パン粉 サラダ油 じゃがいも バター 三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 いりごま (白)
19水	牛乳 ゆでスナックえんどう	ご飯 麻婆豆腐 小魚サラダ	豆 炒	牛乳 *アップルゼリー クラッカー	普通牛乳 豆腐 (木綿) 豚ひき肉 だし (かつお) しらす干し	スナックえんどう たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり トマト 寒天 アップルジュース	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 クラッカー
20木	牛乳 ふかしいも	ご飯 千草焼き 金時豆の甘煮 大根と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 きらず揚げ はっさく	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし (煮干し)	干しいたけ にんじん たけのこ (ゆで) 大根 はっさく	さつまいも 精白米 サラダ油 金時豆 (乾) 三温糖 きらず揚げ天然塩
21金	牛乳 プロセスチーズ	にんじんご飯 鶏肉のから揚げ 春色サラダ わかたけ汁	肉 揚	牛乳 *ホットケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ しらす干し 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) 鶏卵	にんじん 糸みつば (青みつば) しょうが キャベツ きぬさや コーン缶詰 たけのこ (ゆで) 乾燥わかめ だし (昆布)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 薄力粉 (1等) バター
22土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし (煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ	塩せんべい 精白米 サラダ油 ビスケット・ハード
24月	牛乳 粉ふきいも	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 わかめサラダ	肉 煮	牛乳 せんべい 清見オレンジ	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	大根 にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ きゅうり キャベツ 清見オレンジ	じゃがいも 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんの磯辺あげ
25火	牛乳 クラッカー	ご飯 ツナチーズオムレツ アスパラとキャベツのおひたし もやしとしいたけのスープ	卵 焼	牛乳 *フルーツポンチ	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶 (水煮ルー) ライト プロセスチーズ かつお節 だし (かつお)	たまねぎ、ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス もやし にんじん、にら 干しいたけ だし (昆布) もも缶詰 (果肉) みかん缶詰 (果肉) パティザル (缶詰)	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖
26水	牛乳 なつみかん	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨の酢の物	肉 煮	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 だし (かつお) 鶏ひき肉 豚もも・脂少	なつみかん かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 乾燥わかめ キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 はるさめ いりごま (白) 薄力粉 (1等) 長芋
27木	牛乳 塩せんべい	ご飯 あじのいそべ揚げ ひじき煮 麩としめじとほうれん草のみそ汁	魚 揚	牛乳 プロセスチーズ ゆでスナックえんどう	普通牛乳 あじ (切り身) 油あげ だし (かつお) だし (煮干し) プロセスチーズ	青のり ほしひじき にんじん ぶなしめじ ほうれん草 スナックえんどう	ソフトせんべい 精白米 薄力粉 (1等) サラダ油 三温糖 焼きふ (小町麩)
28金	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 豚肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	肉 煮	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 豚もも・脂少 しらす干し だし (かつお)	にんじん たまねぎ グリーンピース (冷凍) トマト トマト (缶詰) 缶 だし (昆布) キャベツ 乾燥わかめ	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ポップコーン

**子どもたちの健康を支える給食** 新年度がスタートしました。保育園での給食は食事であると共に保育の一環として心と身体を土台を作る大切な役割があります。子どもたちの成長を見守りながら、よりよい給食が提供できるよう関係者一同尽力して参ります。保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

**安全な食事**

体が小さく抵抗力が弱い子どもにとって、食事において一番大切なことは“安全”です。大津市立保育園では、食材、調理、施設の衛生管理はもちろん、職員の体調管理も徹底して、給食づくりをしています。

**安心できる美味しい食事**

出汁と基本の調味料(しょうゆ、みそ、みりん、酢等)を使って、素材の味を大切にしています。また、自園給食の良さを活かし、適時適温・出来立てを提供するとともに、子どもたちの発達や発育、体調を考慮した給食づくりをしています。

**必要なエネルギー・栄養素を補給できる食事**

食事摂取基準に基づいて、子どもたちにとって必要なエネルギー量と栄養素を昼食とおやつで給与しています。



**感謝の気持ち、社会性をはぐくむ食事**

保育園での給食を通して、友だちや保育者と一緒に食を楽しみ、社会性や自立心を育てます。また、命をいただくことへの感謝(いただきます)や食事を用意するために駆け回ってくれた人への感謝(ごちそうさま)を大切にします。