

2023年



給食だより

幼保連携型
認定こども園
鴨池幼稚園 給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月 振替休日 2・3号 のみ保育	麦ごはん 鮭の梅煮 呉汁 牛乳		490 22.7 13.2 1.5	米、じゃがいも、押麦、三温糖	牛乳、さけ、厚揚げ、だいす水煮缶詰、麦みそ、いわし(煮干し)	にんじん、万能ねぎ、うめ干し、しそ、あおさのり	濃口、うすくち	アンパンマン ビスケット	バームクーヘン
03火 10.11月 誕生会	麦ごはん ガリパタチキン しらすとチーズのサラダ ABCスープ 牛乳 パースデーケーキ		514 23.3 13.6 1.9	米、ロールケーキ、押麦、三温糖、マカロニ、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、カッテージチーズ、バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、にんにく	酢、うすくち、濃口、酒、みりん、コンソメ、食塩	ハーベスト	ミニサラダ
04水 絵画教室	麦ごはん さばの塩焼き マゼドアンサラダ みそ汁 牛乳		612 23.8 27.9 2	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、ノンエッグマヨネーズ、押麦、油	牛乳(低脂肪)、さば、だいす水煮缶詰、麦みそ、厚揚げ、卵、ツナ、脱脂粉乳	きゅうり、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁、乾燥わかめ、キャベツ、あおさのり	かつお・昆布だし汁、食塩、お好みソース	マンナビスケット	じゃがいも団子の たこ焼き風
05木 合同仏参 (年中・年少)	ミルクロールパン 鶏肉のトマト煮 たまごスープ 牛乳		547 26.1 17.4 1.2	ミルクロールパン、米、油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、さけ、脱脂粉乳	ホールのトマト缶詰、たまねぎ、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、こまつな、黄ピーマン、にんにく	中華だしの素、コンソメ、食塩	たべっこ	おにぎり (さけわかめ)
06金 体育教室	親子うどん レバーの胡麻ソースからめ オレンジ 牛乳		358 21.1 12.5 1.6	ゆでうどん、カルシウムせんべい、甘醤油味、片栗粉、油、ごま、三温糖、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、豚レバー、かまぼこ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	だし汁、うすくち、ケチャップ、酒、みりん、濃口、ウスターソース	白い風船	カルシウム入甘辛せんべい
07土	麦ごはん 肉じゃが みそ汁		410 10.2 10.4 1.5	じゃがいも、米、板こんにゃく、押麦、三温糖、油	豚肉(ばら)、麦みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、濃口、うすくち	きなこ餅	まがりせんべい
10火 いもほり 遠足 (年長・年中)	麦ごはん 和風チキンカツ ブロッコリーのチーズ炒め みそ汁 牛乳 愛情弁当(年長・年中)		570 29.7 19.2 2.1	米、小麦粉、油、押麦、パン粉、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、厚揚げ、ヨーグルト(無糖)、ワインナー、麦みそ、卵、ピザ用チーズ、バター	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、うすくち、酒、コンソメ	ウエハース	ヨーグルトケーキ
11水	麦ごはん 鶏と根菜の煮物 みそ汁 牛乳		492 19.9 15.3 1.7	米、小麦粉、板こんにゃく、さといも、押麦、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、麦みそ、バター、牛乳、しらす干し、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、干ししいたけ、乾燥わかめ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、濃口、うすくち、酒、みりん	バナナ	わかめ入りドーナツ
12木 園外保育 (年少・年少A) 祖父母参観 (年長)	麦ごはん あじのオランダ揚げ パンパンジー 豆腐スープ 牛乳 愛情弁当(年少・ちゅうりっぷ・もも)		474 23.1 15.2 1.2	さつまいも、米、油、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、あじ、木綿豆腐、鶏ささ身、脱脂粉乳、麦みそ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんにく	濃口、酢、中華だしの素、食塩、コンソメ、パセリ粉	蒸し芋	チョイス
13金 体育教室	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き だいこんサラダ みそ汁 牛乳		606 26 22.2 1.7	米、ノンエッグマヨネーズ、押麦、油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、ハム、油揚げ、麦みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口、みりん、食塩	りんご	ケーキドーナツ
14土	入園説明会の為、13時からの預かりになります。								ぼたぼた焼き



誤嚥事故を防ぐ為に、
ご協力をお願いします

プチトマト・カップゼリー・ぶどう等は誤嚥を防ぐために給食では使用していません。愛情弁当に入れる際、カップゼリーは袋入りのゼリーへ、ぶどうは皮をむき1/4カットにしてください。ミニトマトも1/2カットより1/4カットが安心です。

お弁当の日は給食とは違う喜びで気持ちも高ぶります。未満児のお子さんにはピックも危険になりますので使用しないでください。

ぶどうがおいしい時期です。ご家庭でもお子さんが食べている時は目を離さず、飲み込むまでご確認ください。



✨お箸を始めるタイミング✨



✨手の動きを学ぶ遊び✨

- ・スプーンやフォークをきちんと使える
- ・クレパスを持って、思うように線や絵を描けている
- ・手でグー、チョキ、パーができる

- ・手遊び歌・鉄棒(ぶら下がりに)
- ・粘土遊び・手押し車



♪正しいお箸の持ち方♪



①中指、人差し指、親指で鉛筆持ちをします。(しっかりと固定する)



②①の箸の下にもう一本の箸を入れます。(薬指と親指の付け根で支える)



③上の箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつかみます。

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16月 おにぎり教室 (年長)	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 切干大根と厚揚げの煮物 みそ汁		459 12 16.7 1.6	米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、小麦粉、砂糖、焼酎	厚揚げ、凍り豆腐、麦みそ	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、乾燥わかめ	かつお・昆布だし汁、濃口、昆布だし汁、酒、みりん	アンパンマン ビスケット	ミニサラダ
17火 本堂参拝 (年中)	メロンパン 豆乳シチュー マカロニサラダ 牛乳		633 24 21.9 1.8	メロンパン、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳(低脂肪)、豆乳、豚肉(もも)、ハム、脱脂粉乳	ごぼう、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	濃口、コンソメ、食塩	ハーベスト	きんぴらおにぎり
18水 硬筆教室 (年長)	麦ごはん 鶏肉の醤油ムニエル ほうれん草の胡麻和え 中華スープ 牛乳		472 24.4 14.9 1.5	米、押麦、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター	ほうれんそう、チンゲンサイ、みかん缶、バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ	濃口、中華だし、の素、食塩、カレー粉	マンナビスケット	フルーツヨーグルト
19木	キッズピビンバ ぎょうざ オニオンスープ 牛乳		507 20.3 19.1 1.3	米、ぎょうざの皮、カルシウムせんべい、甘醤油味、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	濃口、コンソメ、酒、パセリ粉、食塩	たべっこ	カルシウムせんべい
20金 体育教室	炊き込みご飯 カツオカツ きゅうりの昆布あえ 豚汁 牛乳		547 21.6 18.9 2	米、じゃがいも、油、押麦、ごま油	牛乳(低脂肪)、カツオカツ、豚肉(もも)、厚揚げ、鶏もも肉、麦みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、さやえんどう、万能ねぎ、塩こんぶ	煮干だし汁、うすくち、酒、みりん	白い風船	バームクーヘン
21土	中華丼 鶏ささみの野菜巻きフライ 牛乳		568 27.3 19.7 1.3	米、油、押麦、パン粉、小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、チーズ、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、いんげん、黒きくらげ、しょうが、にんにく	濃口、中濃ソース、食塩	きなこ餅	ぼたぼた焼き
23月 おはなし会	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根の和え物 牛乳		456 21.5 13.7 1.8	米、押麦、三温糖、すりごま、油	牛乳(低脂肪)、卵、鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ、切り干しだいこん	うすくち、酢、コンソメ	マリー	チョイス
24火	麦ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳		594 23.8 24.2 2	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、押麦、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、木綿豆腐、クリームチーズ、卵、ハム、麦みそ、バター、脱脂粉乳	こまつな、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、乾燥わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、みりん、食塩	ウエハース	チーズ饅頭
25水 英語教室 保育参観 (年長・少) 年長誕生会	麦ごはん 鶏肉のガーリック唐揚げ 海藻サラダ みそ汁 牛乳		594 24.1 20.2 2.1	米、小麦粉、三温糖、すりごま、油、片栗粉、押麦	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、厚揚げ、無塩バター、卵、ツナ油漬缶、麦みそ、牛乳、脱脂粉乳	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、濃口、酒	バナナ	かぼちゃケーキ
26木	麦ごはん 焼肉炒め 豆腐みそ汁 牛乳		447 19.4 11.2 1.5	さつまいも、米、押麦、油、三温糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、牛肉(もも)、木綿豆腐、赤みそ	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、濃口、みりん、酒	蒸し芋	おにぎりせんべい
27金 体育教室	カレーライス 春雨の酢の物 みかんヨーグルト 牛乳		686 24.7 21.1 2.2	米、じゃがいも、三温糖、押麦、はるさめ、油、すりごま、ごま油	牛乳(低脂肪)、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、もやし、黒きくらげ	カレールウ、酢、うすくち	りんご	ケーキドーナツ
28土 保育参観 (もも)	豚丼 かみなり汁		397 12.2 10.7 1.4	米、さといも、油、片栗粉、ビスコ	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、うすくち、濃口、酒	ビスコ	ぼたぼた焼き
30月 英語教室 保育参観 (年中・ちゅうりっぷ)	麦ごはん たらけのケチャップあんかけ コンソメスープ 牛乳		558 20.3 20.9 1.3	米、小麦粉、油、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、たら、卵、油揚げ、無塩バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、濃口、酢、酒、コンソメ、食塩	アンパンマン ビスケット	パウンドケーキ
31火	チャンポン麺 ちくわ磯辺揚げ オレンジ 牛乳		492 24.5 13.5 1.8	ゆで中華めん、米、油、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、ちくわ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、うすら卵水煮缶、なると	オレンジ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、もやし、にんじん、ねぎ、あおのり	中華スープ、濃口、酒	ハーベスト	おにぎり (とりそぼろ)

☆3歳児さんの栄養価になります。

☆材料仕入れの関係により、予告なくメニューの変更をすることがあります。ご了承下さい。

☆10時のおやつは、未満児のみの提供となります。

(10時のおやつは、未満児の胃が小さく、3歳以上児の半分程しか食べることができないため、その分の栄養を補う物として提供しています。)

☆手作りおやつの日はおやつ名の下に線が引いてあります。