



新しい友達を迎え、新年度がスタートします！

4月入園のお子さんにとっては、たくさんの友達と一緒に食事をするのが初めての体験になるかと思ひます。最初は今までの環境との違いで戸惑うことがあるかもしれませんが、少しずつ慣れていき、友達との食事が保育園生活の中で楽しい時間のひとつとなることを、給食室から見守りたいと思ひます。

毎日気持ちよく過ごせるよう早寝・早起きを心掛け、睡眠時間をしっかりと、朝食を食べて元気に保育園へ登園して来て下さい！



ふたば保育園の給食



ふたば保育園では、日替わりメニューで献立をたてています。

色々な野菜・果物・肉・魚や、旬の食材を使用した献立作りを心掛けています。ご家庭ではあまり食べ慣れていない食材も出てくるかと思ひますが、たくさんの食経験を繰り返すことで、様々な種類の食材の味に慣れ、食事の大切さ・楽しさを感じられるようになってほしいと考えています。

※初めて食べる食材は、アレルギーの心配があるので献立を確認していただき、食べたことのない食材は事前にご家庭で試して下さるよう、お願いします。

～給食サンプルをご覧ください～

毎日エントランス横の棚の中に、昼食・おやつを展示しています。どのような大きさで出しているかなど、参考になると思ひるので、送迎の際にぜひご覧ください。



朝ごはんをしっかりと食べましょう！



みなさんは朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？

朝ごはんを食べると良いことがたくさんあります。

① 脳が活発になり、集中力アップ！

脳は寝ている間もエネルギーが使われています。

朝ごはんを食べないと脳に栄養がいかず、午前中頭がぼーっとしてしまいます。

② 睡眠により下がっていた体温を上げる！

朝ごはんをしっかりと食べることで体温が上がります、身体が活動しやすくなります。

③ 体内のリズムを整える！

1日ははじまりにごはんを食べることが起点となり、リズムが作られます。

また、朝ごはんを食べることで腸が刺激され、朝の排便リズムにもつながります。

朝は忙しく、ごはんを作るのはなかなか難しいですね。

朝の忙しい時間でも準備できるごはんをまとめたので、参考にしてみてください。

●おにぎり

⇒塩、ふりかけ、おかず（鮭や唐揚げなど）を中に入れる

●パン（市販の菓子パンなどもOK）

⇒ジャムやバターをぬる、ウインナーを挟んでホットドッグ、チーズやハムを挟んでサンドイッチ、目玉焼きをのせるなど

●シリアル

⇒牛乳をかけてコーンフレークやフルーツグラノーラ

●市販の肉まんやピザ

⇒レンジでチンするだけで簡単！

●前日の夕食の残りをアレンジ

⇒みそ汁やスープにうどんやパスタ、春雨などをいれる



朝ごはんに摂りたい栄養素としては、エネルギー源となる糖質と腸の動きを促進する食物繊維、体温をあげるのを助けてくれるたんぱく質などがあげられます。

例えば牛乳には、たんぱく質・カルシウムだけではなくビタミンも含まれています。品数にこだわらず、全体のバランスで考えましょう。

当日の朝、用意するのが難しそうだあれば、貝たくさんみそ汁を前日の夕食に作り置きをするのも良いと思ひます。また、バナナを朝ごはん食べるのもおすすめです。バナナに含まれる糖質はエネルギーになる為、朝に食べることによって1日の元気の源になります。バナナだけでは腹持ちが心配なので、バナナ+ヨーグルトやバナナ+茹で卵など良いと思ひます。まずは朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんをしっかりと食べる為に、①夕食の時間を早める、②寝る前には食べない、③早寝するといったことも大切です。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
01 (土)	肉うどん さつまいもの甘辛焼き	グレープフルーツ うどん、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、ねぎ、塩こんぶ、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 g
03 (月)	ごはん 肉じゃが かき玉汁	バナナ 米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 g
04 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とツナの和え物 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、卵、ツナ缶、みそ、かつお節	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 g
05 (水)	ごはん ハンバーグ 小松菜のソテー コンソメスープ	米、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	ぶどうジュース、たまねぎ、こまつな、はくさい、もやし、パインアップル、にんじん、しめじ、コーン、かんでん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし、パセリ粉	麦茶 チーズ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 g
06 (木)	ロールパン シチュー コールスローサラダ	ゼリー ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	酢、みりん、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 g
07 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト、さけ、納豆、みそ、卵	ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 454 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 g
08 (土)	ピビンバ丼 野菜スープ	りんご 米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	りんご、もやし、ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、ごま、にんにく	しょうゆ、酒、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 g
10 (月)	ごはん しらす焼き じゃが芋きんぴら みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、しらす干し、みそ	たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、パプリカ、れんこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 g
11 (火)	焼きうどん かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	オレンジ うどん、米、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、エリンギ、いんげん、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、和風だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 g
12 (水)	ごはん かじきのケチャップ和え マカロニサラダ みそ汁	グレープフルーツ 米、ビーフン、マカロニ、片栗粉、油、砂糖、麩、ごま油	牛乳、かじき、ツナ缶、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、オクラ、ピーマン、しいたけ、しょうが、ごま、にんにく	だし汁、ケチャップ、酢、酒、ソース、しょうゆ、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 g
13 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の海苔和え みそ汁	米、さつまいも、砂糖、バター、麩、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 バナナ 牛乳 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 g
14 (金)	ごはん とんかつ 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、豚ヒレ肉、卵、みそ	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、ごま、わかめ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 g
15 (土)	麻婆丼 中華スープ	バナナ 米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、みそ	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いちごジャム、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ジャムクッキー	エネルギー 691 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 g
17 (月)	ドライカレー コンソメスープ	ゼリー 米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、コーン、ピーマン、カットマト缶、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、洋風だし、みりん、塩、カレー粉	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 g
18 (火)	ごはん 卵焼きの和風あんかけ ブロッコリーのごまあえ 豚汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター	牛乳、卵、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、鶏ひき肉、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、こんにゃく、レーズン、ねぎ、みつば、ひじき、ごま、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 レーズンクッキー	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や竹になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (水)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	米、食パン、バター、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豆乳、鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン	ケチャップ、ソース、酢、塩、洋風だし	牛乳 みかん缶 牛乳 シュガートースト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 g
20 (木)	ごはん りんご 鮭のレモン醤油焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター、油	牛乳、さけ、脱脂粉乳、ヨーグルト、大豆、みそ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、レモン、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 ヨーグルトスコーン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 g
21 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、豆腐、しらす干し、みそ、かつお節	チンゲンサイ、もやし、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 g
22 (土)	ミートスパゲティ ポトフ	米、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットトマト缶、えのきたけ、ごま	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 牛乳 さつまいもおにぎり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 g
24 (月)	ハヤシライス かぼちゃサラダ	米	牛乳、豚肉、ハム	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	ハヤシルー、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 g
25 (火)	ごはん 海苔つくね じゃこサラダ すまし汁	米、コーンフレーク、パン粉、バター、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、オクラ、のり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 g
26 (水)	ロールパン ポークビーンズ コーンサラダ	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、油、バター	豚肉、大豆、ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、カットトマト缶、しめじ、しいたけ、コーン、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、洋風だし、酒	牛乳 お菓子 麦茶 きのこおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 g
27 (木)	グリーンピースごはん 煮魚 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、かれい、脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、パイナップル、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 バナナ 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 g
28 (金)	ごはん 酢鶏 ナムル 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、鶏肉	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、パプリカ、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、ごま、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、中華だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 g
29 (土)	 <p>昭和の日</p>						

※園の行事や入荷状態により、献立を変更させていただく場合があります。