

令和4年度



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	
1 (金)	カレーライス キャベツのスープ さっぱりピクルス デコボン	米 塩こうじ じゃがいも 三温糖 カレールウ 油 小麦粉	豚肉 かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり 大根 デコボン	661・13.7	ごまちゃんすこう 麦茶
					509・10.3	
2 (土)	ごはん 手まり麩のすまし汁 鶏の和風玉ねぎソース焼き 小松菜のおひたし 清見オレンジ	米 麩 塩こうじ 三温糖	かつお節 鶏肉	えのき 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 清見オレンジ	489・17.5	おかかおむすび 麦茶
					405・14.1	
4 (月)	ごはん しいたけのすまし汁 鶏肉とたけのこの旬ソテー きゅうりの昆布和え デコボン	米 三温糖 片栗粉 油	かつお節 鶏肉 塩昆布	しいたけ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ デコボン	526・17.6	焼きそば 麦茶
					430・14.1	
5 (火)	マーボー丼 春雨スープ ほうれん草のナムル りんごコンポート	米 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	かつお節 豚肉 わかめ じゃこ 豆腐 みそ 甜麴醬	たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ コーン ほうれん草 切干大根 りんご	614・16.0	大学芋 昆布 麦茶
					483・12.6	
6 (水)	ごはん とん汁 さばの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら デコボン	米 塩こうじ 三温糖 ごま ごま油	かつお節 豚肉 油揚げ みそ さば	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく れんこん ビーマン デコボン	633・27.6	マカロニきなこ 麦茶
					488・20.3	
7 (木)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 大根の甘酢和え 清見オレンジ	うどん 小麦粉 油	かつお節 豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	にんじん 長ねぎ 大根 きゅうり 清見オレンジ	549・23.8	照り焼きチキンパン 牛乳
					446・19.0	
8 (金)	ごはん あおさの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 キャベツのおかか和え デコボン	米 麩 塩こうじ 三温糖 油	かつお節 豚肉 あおさ 豆腐 みそ	玉ねぎ しらたき にんじん 長ねぎ しいたけ キャベツ デコボン	450・18.6	じゃがもち 3.45歳児：型抜きチーズ 1.2歳児：昆布 麦茶
					362・14.4	
9 (土)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 清見オレンジ	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 みそ 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 しょうが 切干大根 にんじん いんげん 清見オレンジ	556・18.5	ゆかりごはん 麦茶
					444・14.8	
11 (月)	丸パン(卵・乳・大豆除去) しいたけのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き スナックいんげんのごまサラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	パン 塩こうじ 三温糖 ごま 油	かつお節 鶏肉 ヨーグルト みそ	コーン しいたけ 玉ねぎ りんご トマトピューレ スナックエンドウ キャベツ にんじん (みかん缶)	526・25.6	五平餅 昆布 麦茶
					440・18.4	
12 (火)	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 デコボン	米 塩こうじ 三温糖 油	かつお節 豚肉 さわら 厚揚げ 鶏肉 みそ	小松菜 えのき 大根 にんじん いんげん デコボン	473・21.4	チヂミ 麦茶
					402・17.2	
13 (水)	パリパリ春巻き丼 おさかなスープ ポイル野菜 清見オレンジ	米 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも ワタタン 油 春雨	かつお節 豚肉 カレイ じゃこ	もやし にんじん ニラ しいたけ にんにく キャベツ フロccoli 清見オレンジ	588・18.7	シュガーパン 牛乳
					489・15.3	
14 (木)	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 粉ひき芋 デコボン	米 三温糖 塩こうじ じゃがいも 油	かつお節 豆腐 豚肉 みそ	水菜 なす にんじん ビーマン 玉ねぎ パセリ デコボン	518・17.7	ヨーグルトケーキ 麦茶
					409・13.5	
15 (金)	カレーライス 牛乳(チンゲン菜のスープ) クルトンサラダ フルーツポンチ	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 クルトン オリブ油	豚肉 牛乳(かつお節)	玉ねぎ にんじん (しいたけ)(チンゲン菜) キャベツ きゅうり パプリカ フルーツ缶(りんご、桃、みかん) し モン汁	621・17.2	キャロットバー 0.12歳児：昆布 3.45歳児：型抜きチーズ 麦茶
					432・9.9	
16 (土)	中華丼 わかめのスープ 華風きゅうり デコボン	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	かつお節 豚肉 わかめ	白菜 にんじん たけのこ しいたけ コーン 玉ねぎ きゅうり デコボン	520・15.3	りんごジャムトースト 麦茶
					476・13.6	

にゅうえん・しんきゅうおめでとう

おいしい きゅうしょくが はじまるよ！

いろいろな たべものが でてくるから たのしみに まっててね♪

きゅうしょくの せんせいたちは おいしいきゅうしょくを つくって、みんながくるのを まってるよ。

きゅうしょくしつは 1かいの いちばんおくにあるよ。

おいしい いいにおいがするから のそいでみてね。

※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※0・1・2歳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
		かや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	午後
18 (月)	にんじんパン(卵・乳・大豆除去) しめじのスープ フライドチキン スティックサラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	パン 片栗粉 油 三温糖 ごま油 塩こうじ	かつお節 鶏肉 みそ ヨーグルト	キャベツ しめじ しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん (みかん缶)	551・23.7	じゃこごはん 麦茶
					444・18.6	
19 (火)	玄米(ごはん) ほうれん草の味噌汁 かじきの照焼き かぼちゃの甘煮 清見オレンジ	米 塩こうじ 三温糖	かつお節 みそ かじき 油揚げ	ほうれん草 かぼちゃ しょうが 清見オレンジ	501・20.1	そうめん 麦茶
					428・17.5	
20 (水)	ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー もやしのナムル デコボン	米 三温糖 油 ごま油	かつお節 豚肉 みそ 甜麴醬	にんじん しいたけ コーン 玉ねぎ ビーマン キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 デコボン	593・20.1	さつまいもパン 牛乳
					471・15.7	
21 (木)	ごはん かぶのスープ 鶏のトマトチーズ焼き ポテトサラダ りんごコンポート	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも オリーブ油	かつお節 鶏肉 チーズ	かぶ いんげん 玉ねぎ ビーマン トマトピューレ にんじん きゅうり りんご	650・21.5	さくさくクッキー 牛乳
					502・16.6	
22 (金)	4.5歳児:α米 0.1,2,3歳児:ごはん なめこの味噌汁 豚肉とじゃがいものバター炒め たたききゅうり デコボン	米 じゃがいも バター 油 三温糖 ごま油 塩こうじ	かつお節 豆腐 みそ 豚肉	なめこ みつば 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし デコボン	558・19.5	焼きうどん 麦茶
					449・15.6	
23 (土)	焼き鳥丼 しいたけのスープ 春雨サラダ デコボン	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 塩こうじ	かつお節 鶏肉 わかめ	長ねぎ もやし しょうが しいたけ きゅうり にんじん デコボン	537・19.0	いちごジャムトースト 麦茶
					494・16.9	
25 (月)	丸パン(卵・乳・大豆除去) もやしのスープ 鮭のチーズ焼き オニオンドレッシングサラダ 清見オレンジ	パン 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鮭 チーズ	もやし にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 清見オレンジ	513・24.4	チキンライス 麦茶
					415・18.9	
26 (火)	ごはん 花麴のすまし汁 鶏のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 デコボン	麴 塩こうじ ごま 三温糖	かつお節 わかめ みそ 高野豆腐 鶏肉	長ねぎ にんじん たけのこ いんげん デコボン	512・25.2	じゃこクッキー 牛乳
					417・20.2	
27 (水)	花畑ごはん 春キャベツと新玉ねぎの旬スープ 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ りんごゼリー 誕生会メニュー	米 パン粉 塩こうじ 三温糖 じゃがいも バター オリーブ油	かつお節 牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 豆腐 ゼラチン	コーン 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん りんごジュース 青菜ごはんの素	530・18.1	鬼まんじゅう 昆布 麦茶
					427・14.1	
28 (木)	肉うどん 切干大根の和え物 デコボン	うどん 三温糖 ごま油	かつお節 豚肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり 切干大根 デコボン	520・15.1	鶏ごぼろごはん 麦茶
					439・11.9	
29 (金)	昭和の日					
30 (土)	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ 清見オレンジ	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉	チンゲン菜 コーン 玉ねぎ にんじん きゅうり 清見オレンジ	528・18.7	青菜ごはん 麦茶
					433・14.7	

お子さまのご入園・ご進級おめでとうございます。
給食室で愛情いっぱい手作りで作っている給食。そのおいしさの秘密をご紹介します



おだ特製塩こうじ

給食に欠かせない「塩こうじ」。
お肉や魚の下味をつける際に使っています。
酵素が食材のたんぱく質を分解し、柔らかくしてくれます。

- 材料**
- 米こうじ・・・200g
 - 塩・・・70g
 - 水・・・400ml

- 作り方**
- ①熱湯を40℃以下に冷ます。
 - ②米こうじと塩を混ぜ、①を注ぎかき混ぜる。
 - ③空気が入るように半分だけ蓋をし、ほこりが入らないようキッチンペーパーをかけておく。
 - ④1日1回かき混ぜ、常温で10日ほど置いておく。
 - ⑤米こうじが柔らかくなっていれば完成☆
粒が気になればミキサーにかけ、ペースト状にする。

完成後は保存容器に入れ、冷蔵庫で保管して下さい。
しっかり塩味があるので、使用する際には思っているよりも少なめで大丈夫です☆ぜひ試してみてくださいね。

給食室では、子どもの口に入るものを作るという重要な役割に、やりがいと責任を感じて毎日給食を作っています。
「今日は少し寒いから、とろみを強めてつけて温まっておう」「野菜の残食が多かったから、次回は切り方を変えてみようか」などと相談し、子どもたちに美味しく食べてもらえるよう日々工夫しています。子どもたちの「おいしかった」の声は私たちの何よりの励みです。
今年度も給食室一丸となって、安全で美味しい給食作りをしていきます。どうぞよろしくお願いたします。