社会福祉法人中日会　ステラ保育園　理事長・園長　山田茂樹

給食だより

令和3年度4月号　あだのしょうこ　なかねまき

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキ、わくわくしながら迎えた４月。いよいよ新年度がスタートしました。新しい環境での生活が始まり、不安や緊張もあると思いますが、子ども達が早く新しい生活に慣れ元気に登園できるよう見守っていきたいと思います。

保育園の給食について

本園の給食は、名古屋市の管理栄養士がたてた献立をもとに自園調理しており、給食とおやつで１日に必要な栄養素のうち３歳未満児では約５０％、３歳以上児では約４５％が摂取できることを目安に提供しています。

献立は、毎月２週間サイクルになっています。これは、子どもたちがくり返し食べることで、食材に慣れていくためです。特に４月は初めて給食を食べる子が多い為、家庭で食べ慣れているであろう食材を使用しています。

献立表は、その月の給食とおやつが記載されている以外に、使われている材料や調味料も記載しています。

朝食を食べて元気な体作り

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝食は１日を活動的に過ごす為に欠かせないものです。
脳は寝ている間も活動している為、起床時にはエネルギーが不足しています。朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高めることや生活のリズムを整える役割も持っています。

朝食にオススメの食材

①お米…お米には、でんぷんが含まれていて、ゆるやかに血糖値を上げることで脳にぶどう糖を安定供給する。
②卵…良質なたんぱく質が含まれている為、長時間エネルギーを放出する。（間食防止にもなります。）
③果物…ビタミンやミネラル、食物繊維など、１日に必要な栄養素を多く含んでいる。

旬の春野菜を食べよう

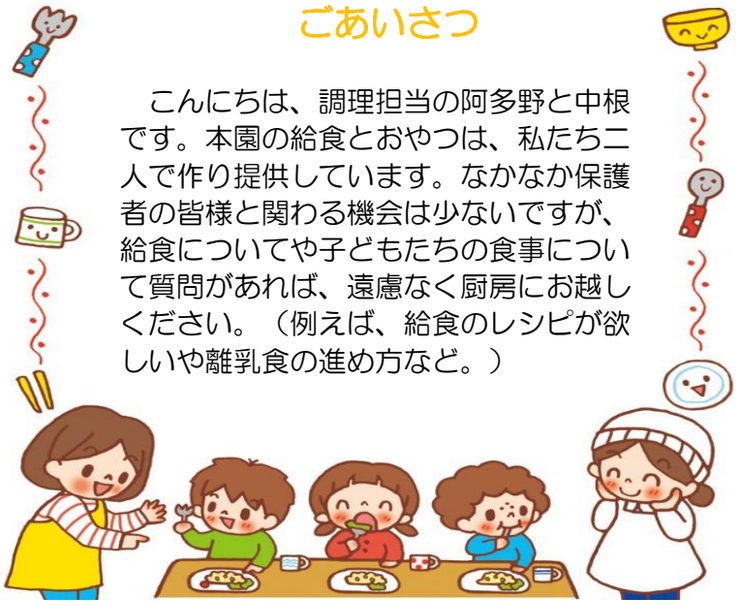
春野菜に含まれる独特の苦味には、冬の間になまけた身体を目覚めさせ、これからの季節に備えるための身体づくりをしてくれます。また、ビタミンCを多く含むものも多く、風邪の予防やこれから強くなってくる紫外線対策にも役立つそうです。

春野菜

菜の花・春キャベツ・アスパラ・せり・スナップエンドウ・そら豆・さやえんどう・新玉ねぎ・新じゃがいも・春ごぼう・たけのこ・山菜（ふきのとう・うど）

ごあいさつ

こんにちは、調理担当の阿多野と中根です。本園の給食とおやつは、私たち二人で作り提供しています。なかなか保護者の皆様と関わる機会は少ないですが、給食についてや子どもたちの食事について質問があれば、遠慮なく厨房にお越しください。（例えば、給食のレシピが欲しいや離乳食の進め方など。）



4月の献立（普通食）

日付	給　食　・　おやつ	使用食材 赤群（体のもとになる）	黄　群（エネルギーのもとになる）	緑　群（体の調子を整える）	調味料・その他
1	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ	ケチャップ、ソース、コンソメ
	ソテー			コーン缶	醤油
（木）	＊スティックピザ	ウィンナー、チーズ	春巻きの皮		ケチャップ
2	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油、みりん
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
（金）	＊じゃが芋餅		じゃが芋、片栗粉、砂糖		醤油
3	きしめん	油揚、花かつお	きしめん	人参、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
	チーズ	チーズ			
（土）	＊ほたほたやき				ほたほたやき
5	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ	かつおだし、醤油、みりん
	酢の物	しらす干し		きゅうり、みかん缶	かつおだし、りんご酢
（月）	＊そぼろごはん	豚ひき肉	いりごま、砂糖	大葉	寿司酢、醤油
6	ツナスパゲティ	ツナ缶	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、ソース、コンソメ
	わかめスープ	生わかめ		えのき茸	鶏ガラだし
（火）	＊ドーナッツ	牛乳	ホットケーキミックス、油		
7	炒り豆腐	豆腐、豚肉	油、砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	醤油、酒
	さつま芋の煮物		さつまいも、砂糖		かつおだし、醤油、みりん
	オレンジ			オレンジ	
（水）	＊アスパラのパイ巻き	ハム	冷凍パイシート	アスパラガス	
8	食パン		食パン		
	クリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ	コンソメ
	ドレッシング和え	生わかめ	砂糖	キャベツ	リンゴ酢
（木）	＊マカロニきな粉	きな粉	マカロニ、砂糖		
9	照焼	カラスカレイ	砂糖	しょうが	醤油、みりん
	じゃが芋の煮つけ		じゃが芋、油、上新粉	玉ねぎ、人参、さやいんげん	かつおだし、醤油、みりん
（金）	＊ジャムサンド		食パン		いちごジャム
10	肉うどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
（土）	スティックパン		スティックパン		
12	たきこみごはん	鶏肉、油揚	米	人参、しめじ、さやえんどう	醤油、酒、みりん
	みそ汁	赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
（月）	＊ヨーグルトとばりんこ	ヨーグルト			ばりんこ
13	竜田揚げ	カラスカレイ	片栗粉、油	しょうが	醤油、酒
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、小松菜	醤油
	パイン缶			パイン缶	
（火）	＊フルーツゼリー			黄桃缶、みかん缶、リンゴ	リンゴジュース、粉ゼラチン
14	けんちん汁	豆腐、鶏肉	ごま油	大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、醤油
	南瓜の煮付		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油、みりん
（水）	＊ラスク		食パン、砂糖、マーガリン		
15	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ	ケチャップ、ソース、コンソメ
	ソテー			コーン缶	醤油
（木）	＊スティックピザ	ウィンナー、チーズ	春巻きの皮		ケチャップ
16	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油、みりん
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
（金）	＊焼きそば	豚肉	焼きそば麺	キャベツ、もやし	お好み焼きソース
17	きしめん	油揚、花かつお	きしめん	人参、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
	チーズ	チーズ			
（土）	＊ほたほたやき				ほたほたやき
19	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ	かつおだし、醤油、みりん
	酢の物	しらす干し		きゅうり、みかん缶	かつおだし、りんご酢
（月）	＊そぼろごはん	豚ひき肉	いりごま、砂糖	大葉	寿司酢、醤油
20	ツナスパゲティ	ツナ缶	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、ソース、コンソメ
	わかめスープ	生わかめ		えのき茸	鶏ガラだし
（火）	＊フライドポテト		油、冷凍フライドポテト		塩
21	炒り豆腐	豆腐、豚肉	油、砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	醤油、酒
	さつま芋の煮物		さつまいも、砂糖		かつおだし、醤油、みりん
	オレンジ			オレンジ	
（水）	＊チーズパイ	チーズ	冷凍パイ生地		
22	食パン		食パン		
	クリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ	コンソメ
	ドレッシング和え	生わかめ	砂糖	キャベツ	リンゴ酢
（木）	＊マカロニきな粉	きな粉	マカロニ、砂糖		
23	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ、人参、エリンギ、グリンピース	ケチャップ、コンソメ
	スープ	豆腐		あさつき	鶏ガラだし
	オレンジ			オレンジ	
（金）	＊ケーキ	卵、生クリーム	小麦粉、砂糖	黄桃缶、みかん缶、パイン缶	
24	肉うどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
（土）	＊スティックパン		スティックパン		
26	たきこみごはん	鶏肉、油揚	米	人参、しめじ、さやえんどう	醤油、酒、みりん
	みそ汁	赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
（月）	＊肉まん	豚ひき肉、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉	玉ねぎ、生姜	ベーキングパウダー、イースト、オイスターソース
27	竜田揚げ	カラスカレイ	片栗粉、油	しょうが	醤油、酒
	おひたし	花かつお		キャベツ、人参、小松菜	醤油
	パイン缶			パイン缶	
（火）	＊フルーツゼリー			黄桃缶、みかん缶、リンゴ	リンゴジュース、粉ゼラチン
28	けんちん汁	豆腐、鶏肉	ごま油	大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、醤油
	南瓜の煮付		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油、みりん
（水）	＊ヨーグルトとばりんこ	ヨーグルト			ばりんこ
30	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油、みりん
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
（金）	＊焼きそば	豚肉	焼きそば麺	キャベツ、もやし	お好み焼きソース

※献立は多少変更することがあります。
※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。
※「＊」はおやつです。おやつには、牛乳がつきます。

4月の献立（中期食）

日付	給　食　・　おやつ	使用食材 赤群（体のもとになる）	黄　群（エネルギーのもとになる）	緑　群（体の調子を整える）	調味料・その他
1（木）	野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	コーン粥		米	コーン缶	かつおだし
	＊				
2（金）	鶏のすき煮	鶏肉		白菜、人参、玉ねぎ	かつおだし
	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし
3（土）	うどん		うどん	人参、ほうれん草	かつおだし
5（月）	野菜の煮物		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	きゅうりとしらすの和え物	しらす干し		きゅうり	
6（火）	マカロニ		マカロニ	玉ねぎ、人参	かつおだし
7（水）	炒り豆腐	豆腐		玉ねぎ、人参、チンゲン菜	かつおだし
	ふかしいも		さつまいも		
	オレンジ			オレンジ	
8（木）	食パン		食パン		
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	キャベツのおひたし			キャベツ	かつおだし
9（金）	白身魚の塩焼き	カラスカレイ			
	じゃが芋の煮つけ		じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし
10（土）	うどん		うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし
12（月）	たきこみごはん	鶏肉	米	人参	かつおだし
	じゃが芋のスープ		じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
13（火）	白身魚のあんかけ	カラスカレイ	片栗粉		かつおだし
	おひたし			キャベツ、人参、小松菜	かつおだし
14（水）	けんちん汁	豆腐、鶏肉		大根、人参	かつおだし
	ふかし南瓜			南瓜	
15（木）	野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	コーン粥		米	コーン缶	かつおだし
	＊				
16（金）	鶏のすき煮	鶏肉		白菜、人参、玉ねぎ	かつおだし
	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし
17（土）	うどん		うどん	人参、ほうれん草	かつおだし
19（月）	野菜の煮物		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	きゅうりとしらすの和え物	しらす干し		きゅうり	
20（火）	マカロニ		マカロニ	玉ねぎ、人参	かつおだし
21（水）	炒り豆腐	豆腐		玉ねぎ、人参、チンゲン菜	かつおだし
	ふかしいも		さつまいも		
	オレンジ			オレンジ	
22（木）	食パン		食パン		
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	キャベツのおひたし			キャベツ	かつおだし
23（金）	チキンライス	鶏肉		人参、玉ねぎ	
	スープ	豆腐			かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
24（土）	うどん		うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし
26（月）	たきこみごはん	鶏肉	米	人参	かつおだし
	じゃが芋のスープ		じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
27（火）	白身魚のあんかけ	カラスカレイ	片栗粉		かつおだし
	おひたし			キャベツ、人参、小松菜	かつおだし
28（水）	けんちん汁	豆腐、鶏肉		大根、人参	かつおだし
	ふかし南瓜			南瓜	
30（金）	鶏のすき煮	鶏肉		白菜、人参、玉ねぎ	かつおだし
	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし

※献立は多少変更することがあります。
※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。

4月の献立（後期食）

日付	給　食　・　おやつ	使用食材 赤群（体のもとになる）	黄　群（エネルギーのもとになる）	緑　群（体の調子を整える）	調味料・その他
1（木）	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ	ケチャップ
	コーンごはん		米	コーン缶	醤油
	＊				
2（金）	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
3（土）	うどん	油揚	うどん	人参、ほうれん草	かつおだし、醤油
5（月）	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ	かつおだし、醤油
	酢の物	しらす干し		きゅうり	かつおだし、りんご酢
6（火）	ツナスパゲティ	ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ
	わかめスープ	生わかめ		えのき茸	かつおだし
7（水）	炒り豆腐	豆腐、豚肉	砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	醤油
	さつま芋の煮物		さつまいも、砂糖		かつおだし、醤油
	オレンジ			オレンジ	
8（木）	食パン		食パン		
	クリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	ドレッシング和え	生わかめ	砂糖	キャベツ	リンゴ酢
9（金）	照焼	カラスカレイ	砂糖		醤油
	じゃが芋の煮つけ		じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやいんげん	かつおだし、醤油
10（土）	肉うどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油
12（月）	たきこみごはん	鶏肉、油揚	米	人参、しめじ、さやえんどう	醤油
	みそ汁	赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
13（火）	竜田揚げ	カラスカレイ	片栗粉		醤油
	おひたし			キャベツ、人参、小松菜	醤油
14（水）	けんちん汁	豆腐、鶏肉		大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、醤油
	南瓜の煮付		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油
15（木）	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ	ケチャップ
	ソテー			コーン缶	醤油
	＊				
16（金）	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油
17（土）	きしめん	油揚	うどん	人参、ほうれん草	かつおだし、醤油
19（月）	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ	かつおだし、醤油
	酢の物	しらす干し		きゅうり	かつおだし、りんご酢
20（火）	ツナスパゲティ	ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ
	わかめスープ	生わかめ		えのき茸	かつおだし
21（水）	炒り豆腐	豆腐、豚肉	砂糖	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	醤油
	さつま芋の煮物		さつまいも、砂糖		かつおだし、醤油
	オレンジ			オレンジ	
22（木）	食パン		食パン		
	クリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	ドレッシング和え	生わかめ	砂糖	キャベツ	リンゴ酢
23（金）	チキンライス	鶏肉		人参、玉ねぎ	
	スープ	豆腐			かつおだし
	オレンジ			オレンジ	
24（土）	肉うどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油
26（月）	たきこみごはん	鶏肉、油揚	米	人参、しめじ、さやえんどう	醤油
	みそ汁	赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	オレンジ				
27（火）	竜田揚げ		片栗粉		醤油
	おひたし	カラスカレイ		キャベツ、人参、小松菜	醤油
	パイン缶				
28（水）	けんちん汁	豆腐、鶏肉		大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、醤油
	南瓜の煮付		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油
30（金）	鶏のすき煮	鶏肉	砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	醤油

※献立は多少変更することがあります。
※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。