





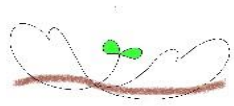
4月献立こぶし・かりんの家カレンダー

パンの日 
 旬の食材(下線) 
 かみかみメニュー(●) 
 夕食もりもりデー 
 新メニュー ★











*食材などの都合により献立を変更することがあります

		行事	主食	献立名		
1	火		 食パン サクサクチキン かぼちゃとレーズンの煮物 グリーンサラダ 雑穀スープ		だしおにぎり	
2	水		 ごはん 鮭の塩焼き ひきないり ひじきとツナの和え物 すまし汁		ぶどうゼリー かんぱん	
3	木		 麻婆豆腐丼 キャベツのもみ漬け 果物		米粉蒸しパン 牛乳	
4	金		 もち麦入りごはん 回鍋肉 ●フライドごぼう ●きゅうりとさきいかの和え物 長ねぎのしょうがスープ	 	のり塩焼きポテト	
5	土		 和風スパゲティ 果物		スティックパン 牛乳	
6	日					
7	月		 ごはん 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 ●あさりのすまし汁		おたのしみ 牛乳	
8	火	始業式(東備支援学校・岡山支援学校・地域小中学校)	 食パン 豚肉のパン粉焼き スパゲティのソテー ブロッコリーの甘酒みそディップ レタススープ		野菜たっぷりおやき	
9	水		 ごはん 鯖のみそ煮 ●きんぴらごぼう 青菜の梅塩昆布和え のりのすまし汁		豆腐ドーナツ 牛乳	
10	木	入学式(東備支援学校・地域小学校)	 ハヤシライス フレンチサラダ 果物		豆乳くずもち	
11	金	入学式(岡山支援学校・地域中学校)	 麦ごはん 鶏肉の照り焼き ●五目春雨 白和え 小松菜の味噌汁		チヂミ	
12	土		 焼きそば 果物		バームクーヘン 牛乳	
13	日					






14	月			ごはん 厚揚げと豚肉のひじき煮 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え わかめのみそ汁		おたのしみ 牛乳
15	火			コッペパン スパニッシュオムレツ チンゲン菜とコーンのソテー キャロットサラダ コンソメスープ		わかめおにぎり ●煮干し
16	水			ごはん 魚の和風ステーキ ビーフソテー しよぼろ納豆 スナップエンドウのみそ汁		ココアババロア
17	木			● <u>たけのこ</u> ごはん キャベツの山くらげ和え 卵のみそ汁 (にら) 果物	 	●塩麴クラッカー 牛乳
18	金			赤飯 青のり風味の唐揚げ 茹で <u>そら豆</u> おからサラダ 若竹汁		米粉の <u>フルーツ</u> パンケーキ
19	土			ごまみそうどん 果物		クリームパン 牛乳
20	日					
21	月			ごはん 鶏肉のカレー風味焼き わかめとコーンの炒め物 もやしのナムル かぼちゃのみそ汁	 	おたのしみ 牛乳
22	火			食パン 豆腐とえびのケチャップ煮 ●レバーかりんとう ●カミカミ中華サラダ コーンチャウダー		中華ちまき
23	水			ごはん 煮魚 切干大根のカレー炒め カラフルごま酢和え 麩のみそ汁		●よもぎ団子 
24	木			<u>ピース</u> ごはん 納豆の天ぷら <u>春キャベツ</u> のみそ汁 果物		フルーツヨーグルト
25	金			雑穀ごはん 鶏肉と野菜の黒酢あん ●金時豆の煮物 いんげんのごまネーズ和え チンゲン菜のスープ		シナモンラスク 牛乳
26	土			スパゲティツナソース 果物		バナナカステラ 牛乳
27	日					
28	月			ごはん 肉じゃが ●田作り 野菜のポン酢和え 豆腐のみそ汁		おたのしみ 牛乳
29	火			昭和の日		
30	水			ごはん 魚のごまだれ焼き 里芋のそぼろ煮 海藻サラダ 大根のみそ汁		にんじんクッキー 牛乳



給食について

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
主食	ごはん 	パン 	ごはん 	丼もの 炊き込みご飯等  	ごはん 	めん類   
おかず	和食が中心	洋食が中心	魚が主菜の 和食が中心		和食が中心	
おやつ	手作りのおやつ					市販のパン など

給食カレンダーのマークについて

ごはんの日		
パンの日		
旬の食材		旬の食材を取り組んだメニュー
かみかみメニュー		よく噛んで食べることを促すメニュー
新メニュー	★	新しく取り入れたメニュー
夕食もりもりデー		腹持ちの良いおやつの提供日です。 降園後の間食を控え、夕食をしっかり食べる事を意識して欲しい日です。



わたしたちの給食

私たち法人は、各施設に給食室があります。
作り手が分かる環境を大切に、手作りにこだわった給食提供をしています。

○和食中心

- ・昔から日本人を支えてきた和食中心の献立です。
- ・昆布・煮干し・干しいたけ等の天然だしをしっかりと、うま味を活かして薄味に仕上げ、食べ物本来の味がたのしめるように工夫します。
- ・お米は、白米より栄養価の高い七分つき米を使用します。

○地産地消・旬の食材

- ・赤磐産の米や豆腐など地元食品の使用に努めます。こどもたちが育てた野菜も献立に取り入れ、大切にいただきます。

○安心安全

- ・市販品・加工品の使用はなるべく控え、ドレッシングやポン酢なども手作りします。
同じ食材が続かないように心掛け、バランスよく栄養摂取できるようにしています。

○行事食

- ・伝統料理・郷土料理・誕生会メニューを取り入れています。
季節感や盛り付けにも気を配ります。

○陶器食器の使用

- ・丁寧に食器を扱う習慣、陶器の重量感や質感を大切に考えています。

○おやつ

- ・胃袋の小さいこどもは、1度にたくさん食べる事が出来ません。
こどもにとっておやつは栄養を補う大切な補助食です。栄養価の高い、腹持ちのよいおにぎりや野菜も取り入れられるおやつを心掛けています。
- ・はな・ゆき・にじ組が食べる朝おやつは果物を多く取り入れて不足しがちな栄養を補うようにしています。



ご入園・進級おめでとうございます。

様々な食の経験ができる献立作成を心掛け、給食を通して、食に興味を持ち、食事の時間が楽しくなるような食育活動につなげていきます。

給食のこと、ご家庭での食事のことなど、気になることがあればいつでも声をかけて下さい。

栄養士 西岡 芽依

