

令和4年度

4 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 金	わかめご飯 けんちん汁 サワラの生姜焼き ほうれん草のおかか和え いちご	牛乳 ビスケット	フルーツ牛乳 甘納豆蒸しパン
2 土	みそぼろチャーハン わかめスープ パナナ	りんごジュース	ビスケット

4 月	麦ご飯 豆腐としめじのみそ汁 酢豚 ポテト卵サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズクッキー
5 火	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	牛乳 ポーロ	牛乳 キャロットケーキ
6 水	ゆかりご飯 鶏肉から揚げ ポイルウインナー 卵焼き ほうれん草の磯和え ミニゼリー	フルーツ牛乳 昆布	のむヨーグルト 甘辛団子
7 木	もやしコーンラーメン 高野豆腐入り筑前煮 オレンジ	牛乳 スティックパン	お茶 さくらもち
8 金	麦ご飯 大根と厚揚げのみそ汁 鮭のホイル焼き 照り焼きチキンサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 豆腐ドーナツ
9 土	豚丼 胡瓜の即席漬 パナナ	ぶどうジュース	ビスケット

11 月	麦ご飯 キャベツとわかめのみそ汁 サクとり天 チャブチェ	牛乳 りんご	牛乳 おからかりんとう
12 火	五目ご飯 そうめんすまし汁 さぼのおろし煮 ほうれん草とハムのドレッシング和え	牛乳 せんべい	牛乳 レーズンヨーグルトケーキ
13 水	バターロール ミルク ポテコンスープ れんこん入りミートローフ マカロニサラダ いちご	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 おじゃが揚げ
14 木	きつねうどん 大豆と野菜かき揚げ オレンジ	牛乳 バナナ	お茶 お好み焼き
15 金	麦ご飯 もやしとチンゲン菜のみそ汁 肉じゃが エビ・卵ビーフン	牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 クッキー
16 土	スパゲティーマイトソース フルーツヨーグルト	オレンジジュース	せんべい

18 月	麦ご飯 のっぺい汁 みそだれチキン 切り干し大根のごまマヨサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 マーラーカオ
19 火	お 弁 当 の 日	ヤクルト	ブッセ
20 水	カレーライス キャベツとツナサラダ オレンジ	牛乳 スティックパン	のむヨーグルト ガレットココ
21 木	アマランサスご飯 豆腐とえのき茸のみそ汁 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーサラダ いちご	牛乳 せんべい	カルピス クリームケーキ
22 金	麦ご飯 豚汁 サワラのみそマヨ焼き ひじきの五目煮	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルト
23 土	肉みそスパゲッティ フルーツサラダ	野菜ジュース	せんべい

25 月	麦ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 牛肉とブロッコリー炒め煮	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジゼリー
26 火	ゆかりご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ たけのこおかかサラダ	牛乳 バナナ	りんごジュース ミニバームクーヘン
27 水	コッペパン ミルク ベーコンスープ 真珠蒸し かぼちゃサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 おはぎ
28 木	たけのご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉とさつま芋のごま和え はるさめ酢の物	牛乳 せんべい	お茶 水ようかん
29 金	昭 和 の 日		
30 土	ツナカレーチャーハン コーンスープ パナナ	りんごジュース	ビスケット



令和4年度

4 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 金	かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ 大根スープ 白身魚のほうれん草煮	ビスケット	かぼちゃ団子
2 土	人参・かぼちゃ・じゃがいもがゆ バナナ	せんべい	ビスケット

4 月	白身魚・人参・玉ねぎがゆ 豆腐のみそ汁 ジャが芋と肉団子のやわらか煮	せんべい	芋りんご煮
5 火	キャベツ・人参・かぼちゃがゆ ジャが芋と玉ねぎのそぼろ煮 おろしりんご	ボーロ	人参蒸しパン
6 水	人参・じゃが芋・ほうれん草・白身魚がゆ 豆腐スープ ササミとかぼちゃ煮	せんべい	いも団子
7 木	煮込みうどん ジャがいものそぼろ煮 バナナ	ビスケット	かぼちゃがゆ
8 金	鶏ミンチ・人参・かぼちゃがゆ 大根とキャベツのみそ汁 白身魚とじゃが芋煮	おろしりんご	ポテトおやき
9 土	じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ミンチがゆ バナナ	せんべい	ビスケット

11 月	白身魚・かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ キャベツとじゃが芋のみそ汁 ササミと豆腐やわらか煮	おろしりんご	フルーツきんとん
12 火	じゃが芋・人参・鶏ミンチがゆ そうめんとほうれん草スープ 白身魚のおろし煮	せんべい	ヨーグルト蒸しパン
13 水	パンがゆ ポテトスープ かぼちゃ入り肉団子 いちご	ボーロ	コロコロポテト
14 木	煮込みうどん 豆腐と鶏ミンチのそぼろ煮 バナナ	バナナ	ホットケーキ
15 金	白身魚・かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ 大根とキャベツのみそ汁 肉じゃが	ビスケット	りんご人参煮
16 土	スープスパゲッティー フルーツヨーグルト	せんべい	せんべい

18 月	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ 白身魚と大根のみそ汁 ササミと人参のみそ煮	ビスケット	グリーン蒸しパン
19 火	お 弁 当 の 日	ボーロ	せんべい
20 水	人参・かぼちゃ・じゃがいも・ブロッコリーがゆ キャベツとミートボールスープ バナナ	ビスケット	いも茶巾
21 木	白身魚・人参・かぼちゃ・大根がゆ 豆腐のみそ汁 ササミのブロッコリーとろみ煮	せんべい	パンケーキ
22 金	じゃがいも・人参・かぼちゃ・ブロッコリーがゆ 大根そぼろ汁 白身魚の人参おろし煮	バナナ	ヨーグルト
23 土	玉ねぎ・人参・じゃがいも・かぼちゃがゆ フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

25 月	ブロッコリー・人参・鶏ミンチがゆ ジャが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のりんごおろし煮	ビスケット	かぼちゃおやき
26 火	じゃが芋・人参・白身魚がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐とひき肉のそぼろ煮	バナナ	せんべい
27 水	パンがゆ ジャが芋・人参・キャベツスープ ミートボールとかぼちゃ煮	ボーロ	人参いもがゆ
28 木	玉ねぎ・人参・白身魚・ほうれん草がゆ 豆腐と人参のみそ汁 ササミとじゃがいもやわらか煮	せんべい	バナナヨーグルト
29 金	昭 和 の 日		
30 土	玉ねぎ・人参・白身魚・じゃがいもがゆ バナナ	せんべい	ビスケット



給食だより

令和4年度

4月

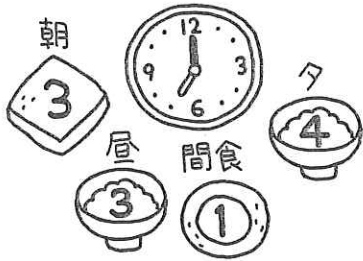
きちんと食べよう! 朝ご飯

早寝・早起き・朝ご飯で、今日も1日パワーアップ!

朝、おなかがすいて目覚めますか?

前日の夕食は何時に食べましたか? 寝る前にお菓子を食べていませんか?

朝、昼、間食、夕の食事割合は、3:3:1:4くらいが望ましいといわれています。



朝食30分前には起床していますか?

起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。

実行できないときは、せめて朝食30分前には起床しましょう。

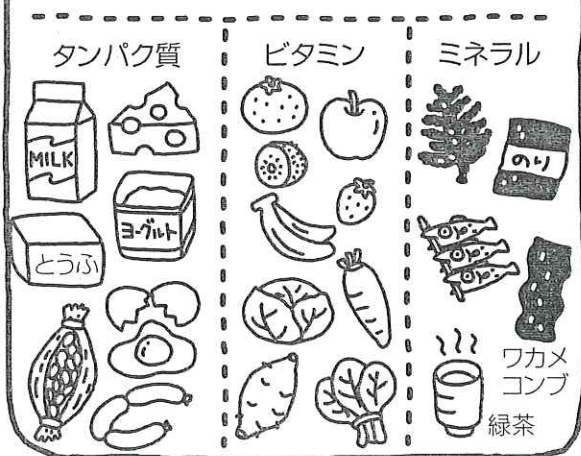


忙しくてつい手抜きをしていませんか?

だれかといっしょに、パンにハム・チーズ・卵のどれかを挟んだものと、果物やヨーグルト、牛乳を組み合わせて食べると、さらにパワーアップ。

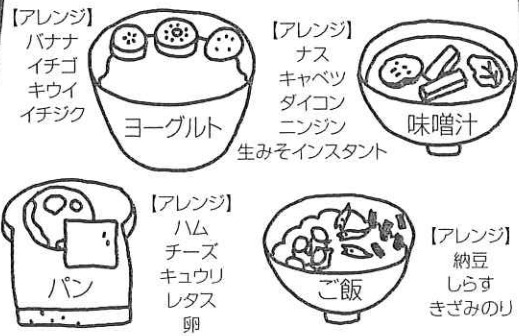


朝食にとりたい食品グループ



かんたん朝食・献立紹介

ひとくち・プラスワン



朝ご飯パワー
チェックリスト
(できていたら
☑を付けましょう)

- Q1 朝、おなかがすいて目が覚めました。
- Q2 朝起きたら、食事のにおいがしました。
- Q3 朝ご飯の前に、体操をしました。
- Q4 朝、家族と会話をしながら食べました。
- Q5 朝ご飯を、よくかみ、味わって食べました。

-
-
-
-
- ★「はい」が4つ以上なら
パワーアップ全開!!