

曜日	月		火		水			木		金		土	
日	14	28	1	15	2	16	30	3	17	4	18	5	19
午前食	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご		
	揚げおかべ えんどうサラダ 人参の香味炒め 白菜のみそ汁		鮭のみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ 青さのすまし汁		鶏肉と大根の煮物 厚焼き卵 新玉ねぎのサラダ しいたけのみそ汁			サバの竜田揚げ 切干し大根の煮物 もやしのナムル 春キャベツみそ汁		鶏肉の照り焼き 筍の炒め物 小松菜和え もずくのみそ汁		鶏そぼろごはん じゃがいもみそ汁	
午後食	麦茶 牛乳きな粉プリン		麦茶 ワカメおにぎり		麦茶 牛乳 南瓜入りがね			麦茶 果物の盛り合わせ チーズ		麦茶 牛乳 黒糖蒸しパン		牛乳 果物	
日	7	21	8	22	9	23	10	24	25	12	26		
午前食	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	ご飯	麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご		
	大豆のかき揚げ 即席漬け スナックエンドウ えのきのみそ汁		魚のごま照り焼き 和風南瓜サラダ 雷こんにゃく なめこのみそ汁		豆腐ハンバーグ 大根サラダ ひじきの佃煮 水菜のみそ汁			魚の塩焼き レンコン金平 豆苗おかか和え 玉ねぎのみそ汁		鶏のから揚げ アスパラ炒め物 人参ごま和え 筍のみそ汁		豚みそ丼 豆腐のすまし汁	
午後食	麦茶 ヨーグルト		麦茶 桜もち		麦茶 牛乳もち			麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ		麦茶 牛乳 小松菜のケーキ		お茶 塩おにぎり	

- ・献立は変更する場合があります。 ● 11日手作り弁当です。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい環境でのスタートが始まります。朝ご飯をしっかり食べて毎日元気で遊みましょう。

【給食担当紹介】

- ・栄養士 肥田木 直美 (ひだき なおみ)
- ・調理師 春口 ひとみ (はるぐち ひとみ)
- ・稲盛けいこ (いなもり けいこ)

社協3園の食の考え方

給食では、子どもたちの口に入るものを作るという重要な役割に「和食」中心の献立、栄養バランスや安全な国産の食材、薄味の心がけ、食べやすい切り方などに工夫して作っています。

しかし和食には、塩分の摂取が多くなりがちの欠点はありますが、園では様々な工夫をしています。

①和食中心の社協独自の献立（一汁三菜）

カレーやシチュー、麺類はなく、「穀物」「海藻」「旬の野菜」「豆」を中心とする日本の伝統食をベースとした食事を考えています。また、いりこやかたおぶしを多く使い「うまみ」を引き出します。だしを生かすことで、薄味の味が楽しめる味覚が育ちます。納豆の発酵食品も毎日つきます。

社協3園では、副菜を2品にして、野菜の種類は多くても1品ずつの野菜の量は少なくてもすみます。野菜には、塩分を排出する「カリウム」が含まれています。

ごぼう・さつまいも・人参などの根菜類は皮をむかずまるごと食べます。食物繊維、ミネラル、ビタミンがあり皮膚を強くしてくれます。りんごは最後に食べ、お茶を飲み、口内をさっぱりさせます。

②調味料

調味料も精製されていない、また化学調味料を使用していない、伝統的な製法で作られたものを使用しています。

③おやつ工夫

おやつは、おにぎり、牛乳や乳製品、芋や野菜を使用したおやつ、果物が中心です。

小麦粉は使用せず、米粉を使っておやつを作っています。(衣なども)

④郷土料理

都城郷土料理(がね、かからん団子、かねんしゅいなど)を献立に使用しています。