



令和8年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	水	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 ハム入り春雨サラダ ワンタンスープ みかん缶	牛乳 おかし
2	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ 春野菜のクリームシチュー	麦茶 小松菜チャーハン
3	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 ひきわり納豆 なめこ汁	麦茶 フルーツヨーグルト
4	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
6	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス きゃべつとツナのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ヤクルト おかし
7	火	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん 春巻き 卵と野菜のスープ パナナ	牛乳 フレンチトースト
8	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) タンドリーチキン じゃが芋のチーズ煮 ミネストローネ	麦茶 わかめおにぎり
9	木	牛乳 おかし	ごはん	たけのこご飯 五目卵焼き 切干大根のサラダ さつま汁	牛乳 おふラスク
10	金	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ 豆腐とにらのスープ	牛乳 パナナコーンフレーク
11	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
13	月	牛乳 おかし	めん	しょうゆラーメン シュウマイ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
14	火	牛乳 おかし	ごはん	お花見三色丼 赤魚の西京漬け焼き 高野豆腐の味噌汁 さくらゼリー	麦茶 カルピスゼリー
15	水	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 ハム入り春雨サラダ ワンタンスープ みかん缶	牛乳 おかし
16	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ 春野菜のクリームシチュー	麦茶 小松菜チャーハン
17	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 ひきわり納豆 なめこ汁	麦茶 フルーツヨーグルト
18	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし
20	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス きゃべつとツナのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ジュース おかし
21	火	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん 春巻き 卵と野菜のスープ パナナ	牛乳 フレンチトースト
22	水	おかし		♪ お弁当の日 ♪	おかし
23	木	牛乳 おかし	ごはん	たけのこご飯 五目卵焼き 切干大根のサラダ さつま汁	牛乳 おふラスク
24	金			🎵 保育参観 🎵	
25	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
27	月	牛乳 おかし	めん	しょうゆラーメン シュウマイ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ
28 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	ピラフ 鶏肉の唐揚げ ミーナポリタン ベーコン入りクラムチャウダー おめでとudeザート	麦茶 ケーキ
29	水			昭和の日	
30	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) タンドリーチキン じゃが芋のチーズ煮 ミネストローネ	牛乳 おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	585kcal
タンパク質	21.9g
食塩	2.0g





# 給食だよ

はなもも保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生…ドキドキワクワクの新年度がスタートします。早く園生活に慣れ、お友達や先生との給食の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう願っています。今年度も皆様に喜んでいただける美味しい給食作りに励みますので、1年間どうぞ宜しくお願い致します。

## はなもも保育園の給食の特徴



### 反復式献立を採用

二週間毎に同じメニューを繰り返すことで、お子様の味覚が慣れて食が進みます。残食も毎日チェックし、より食べやすくなるよう調理法や食材の切り方などを工夫して提供しています。

### 季節感を大切に献立

季節に合わせた行事食の提供はもちろん、旬の食材を使うことで季節の味を知る給食を作ります。毎月の誕生会には子どもたちに人気のあるメニューでお祝いします。

### 愛情をこめた美味しい給食づくり

安心・安全な給食づくりはもちろんのこと、「うわあ〜美味しそう♡食べてみたい♡」と意欲的になれるよう見た目や彩りも工夫します。

大切な家族に食べていただく気持ちで、手間を惜しまない丁寧な給食づくりに励みます。

## お弁当作りの注意点



調理前には手をしっかり洗いましょう✦手指に傷がある場合は手袋をすると衛生的です👉お弁当箱や調理器具も清潔なものを使いましょう。



水分は大敵！水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気は良く切りましょう👉ミニトマトのヘタは取ってから良く洗い、水気をよくふき取って下さい。誤嚥防止のため、球型の食材は4つに切ると安心です。



中心部までしっかりと加熱しましょう🔥卵焼きやゆで卵は、半熟ではなく完全に固まるまでしっかりと加熱しましょう。

お弁当の量は**お子様が食べられる量**にして下さい😊



## 安心・安全な給食提供のために

### 離乳食

お子様の成長に合わせて、保護者の方と保育士・栄養士で相談しながら進めていきます。初めて口にする食材は必ずおうちで試していただき、食材チェック表に食べた食材をチェックして提出してください。

### 愛情弁当の日

毎月15日を家庭からの愛情弁当の日としています。(※行事等で変更になる場合あり。6月～9月まではお休み。)

プチトマトやうすらの卵などの球形な食材は、誤嚥しやすく危険なため給食でも使用していません。お弁当で使用する場合は、丸のままではなく必ず4等分にカットして入れるようお願いいたします。

市販のミニカップゼリーの中には、のどに詰まる危険性がある商品もあります。つまようじやピック類も思わぬ事故につながる危険があるため、使用はお控え下さい。

お子様の安全のため、皆様のご協力を宜しくお願い致します。



## 給食レシピ タンドリーチキン



♡給食だよでは美味しくて簡単な給食レシピを掲載します。ぜひお子様といっしょに作ってみて下さいね♡

【材料4人分】鶏もも肉2枚 塩小さじ1/2 プレーンヨーグルト大さじ4 砂糖小さじ2 ケチャップ大さじ2 カレー粉大さじ1 おろしにんにく少々 料理酒大さじ1

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切ってポリ袋などに入れる。そこに塩とプレーンヨーグルト・砂糖・ケチャップ・カレー粉・おろしにんにく・料理酒を入れてよく揉みこむ。冷蔵庫で1～2時間ほど漬けておく。
- ②フライパンまたはオーブンで2の鶏肉を中心まで火が通るまでよく焼いたら完成。

漬けて焼くだけのお手軽レシピです✦ヨーグルトで漬けておくことでお肉が柔らかくなります。

