

令和6年度4月

げんきごう

保育園



日	曜	献立名	ざいりょう			乳児のおやつ
			あか	みどり	き	午後のおやつ
1	月	おにぎり チーズかまぼこ みかんゼリー	チーズかまぼこ		おにぎり みかんゼリー	ソフトせんべい ビスケット
2	火	おにぎり えんぴつソーセージ ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ		おにぎり ぶどうゼリー	クリームクラッカー プレッツェル
3	水	おにぎり チーズかまぼこ みかんゼリー	チーズかまぼこ		おにぎり みかんゼリー	かぼちゃボーロ しょうゆせんべい
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	野菜ビスケット
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	でんぷん	
		豆腐団子 (年中から2個)	豆腐 鶏肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 菜種油	こめ粉プリンタルト
		五目ごはんの具	まぐろ ちくわ 油揚げ	さやいんげん にんじん	砂糖	
		★りんごゼリー		りんご	砂糖	
5	金	クロワッサン 牛乳	牛乳		クロワッサン	ソフトあられ
		オニオンとポテトのスープ煮	鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	
		ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー		砂糖	おからかりんとう
		フルーツポンチ	豆乳	パイナップル 黄桃 りんご ぶどう	砂糖	
6	土	おにぎり えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		おにぎり デザート	焼き菓子 せんべい
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	こめ粉クッキー
		大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ		
		豚肉と玉ねぎの炒め物	豚肉	玉ねぎ しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん	野菜ジュース 塩せんべい
		もやしのごま和え		小松菜 にんじん もやし	ごま 砂糖	
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	しょうゆせんべい
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でんぷん	ラスク
		ひじきと大豆の炒め煮	ちくわ 大豆 ひじき	にんじん 枝豆	砂糖	
10	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ももゼリー
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん ごま油	
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ とうもろこし もやし にんにく きゅうり	春雨 ごま 砂糖 ごま油	青のりせんべい パイ菓子
		大学芋			さつまいも 砂糖 菜種油 でんぷん	
11	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	星型せんべい
		豆腐汁	豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ えのきだけ		
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖 でんぷん	ビスケット
		野菜の大豆和え	鶏肉 大豆	にんじん 小松菜 もやし 切り干し大根	砂糖	
12	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		呉汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	ごぼう ねぎ こんにゃく		
		レバー入りごまつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん パン粉 菜種油 大豆油	ヨーグルト
		切り干し大根の含め煮	揚げはんぺん	にんじん さやいんげん 切り干し大根 しいたけ	砂糖	
13	土	おにぎり えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		おにぎり デザート	せんべい 焼き菓子
15	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	かぼちゃボーロ
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ グリンピース エリンギ トマト にんにく	ルウ 砂糖 菜種油	
		れんこんチップス		れんこん	菜種油	こめ粉メープルマフィン
		フルーツのいちごゼリー和え		パイナップル 黄桃 いちご	砂糖	

ラッキーにんじん献立♪
(赤字で記載されている献立です)
4日の五目ごはんの具・5日のオニオンとポテトのスープ煮・8日のもやしのごま和えに、ラッキーにんじんが入っています。自分のお味噌汁やお血に入っていれば、大当たり♪どんなかたちのにんじんが入っているかは、当日のおたのしみです！
アクビがついている日に食べます♪

16日(火)から裏面になります。

16	火	ごはん 『湯』は『スープ』を意味し、 はっほうたん 八宝湯 具材たっぷりの中華スープです。	牛乳	牛乳		ごはん	三角せんべい (しょうゆ)	
		愛知県産食材入りぎょうざの酢しょうゆかけ(2個)		豚肉	えび いか	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぷん 菜種油	おやつこんぶ クリームビスケット
		生揚げのみそ炒め		豚肉		玉ねぎ れんこん にんじん	砂糖 でんぷん 小麦粉	
				生揚げ みそ		にんじん キャベツ もやし しょうが	砂糖 でんぷん ごま油	
17	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	プリン	
		新たまねぎのすまし汁		豆腐		玉ねぎ にんじん えのきだけ		
		キャベツ入りメンチカツ		豚肉 鶏肉		キャベツ	パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 菜種油	揚げせんべい
		ふきごはんの具		鶏肉 油揚げ		にんじん ふき しいたけ	砂糖	
		味付乾燥豆腐		豆腐 きな粉			小麦粉 砂糖 植物油	
18	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	こざかなせんべい	
		肉じゃが		豚肉 揚げはんぺん		玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油	
		いわしの梅しょうゆ煮		いわし		赤しそ 梅肉	砂糖 でんぷん	プレッツェル
		小松菜とささみの和え物		鶏肉		小松菜 にんじん 切り干し大根	砂糖	
19	金	中華めん	牛乳	牛乳		めん	米菓子	
		しょうゆラーメン		豚肉 焼き豚		たけのこ にんじん とうもろこし もやし 白菜 ねぎ	ごま油	
		春巻き		豚肉		にんじん たら キャベツ もやし エリンギ	菜種油 大豆油 ごま油 でんぷん 小麦粉	マスカットゼリー
		ひじき入り中華サラダ		まぐろ ひじき		赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖	
20	土	おにぎり				おにぎり	焼き菓子	
		えびつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ			デザート	せんべい
22	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい	
		玉ふ汁		豆腐 かまぼこ		小松菜 ねぎ えのきだけ	玉ふ	
		けんちん信田の肉みそかけ(年少まで1/2個)		豚肉 鶏レバー ひじき 豆腐 油揚げ たら みそ		にんじん	砂糖 植物油 でんぷん	ポン菓子
		きんぴらごぼう		揚げはんぺん		にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	砂糖	
23	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー	
		実だくさん汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん 大根 えのきだけ ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	でんぷん	
		チキンハンバーグの和風ソースかけ		鶏肉		玉ねぎ りんご しょうが にんにく	砂糖 でんぷん じゃがいも	発酵乳(ストロベリー) サラダせんべい
		切り干し大根のごま酢和え		まぐろ		切り干し大根 にんじん きゅうり	ごま 砂糖	
24	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	きな粉ウエハース	
		肉団子の酢豚		豚肉 大豆		にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ	砂糖 でんぷん 菜種油	
		ビーフン炒め		鶏肉		キャベツ もやし	ビーフン 砂糖 ごま油	ビスケット
		杏仁フルーツ		豆乳		みかん パイン	砂糖	
25	木	わかめごはん	牛乳	牛乳		わかめごはん	ヨーグルト	
		湯葉のすまし汁		湯葉 豆腐 かまぼこ		玉ねぎ ねぎ えのきだけ		
		ほきフライのレモン風味		ほき		レモン	パン粉 砂糖 菜種油 小麦粉	しょうゆせんべい
		卵の花の炒り煮		おから ちくわ		にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
26	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	ソフトあられ	
		春雨スープ		鶏肉 豆腐		にんじん 玉ねぎ たら チンゲン菜 白菜 ねぎ しょうが	春雨 ごま油	
		ピピンパの具(肉)		豚肉 大豆 みそ		たけのこ にんにく	砂糖 菜種油	お誕生日デザート
		ピピンパの具(野菜)				小松菜 にんじん もやし	ごま 砂糖 ごま油	
		★ピーチゼリー				もも	砂糖	
27	土	おにぎり				おにぎり	せんべい	
		えびつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ			デザート	焼き菓子
30	火	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん	メープルビスケット	
		カレーライス		豚肉		にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 小麦粉 菜種油	
		大豆ナゲット		鶏肉 大豆 きな粉		にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖	野菜せんべい
		キャベツソテー				キャベツ 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが エリンギ	菜種油	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。★は、業者配送です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

ご入園・ご進級おめでとございます!!

毎月、この『げんき号』に献立や食に関する情報を掲載します。今月は『給食だより』も発行しますので、ご活用ください。

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。阿久比町立学校給食センターAGUMOGU(あぐもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あぐもぐ)給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪

〈今月の阿久比町産の野菜〉



小松菜

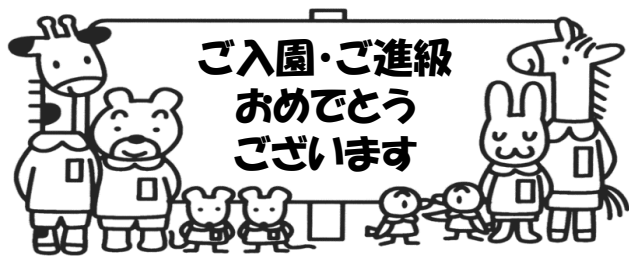


給食だより♪ 春号

阿久比町立学校給食センター

AGUMOGU

令和6年度4月発行



幼稚園・保育園では、給食を町の学校給食センターで作っています。

小・中学校および幼稚園・保育園と統一献立で実施していますが、食材によっては幼稚園・保育園の内容を一部変更して、子どもたちが食べやすいように工夫しています。

センター方式による給食にご理解とご協力をお願いいたします。

給食の紹介

<主食> 米飯・・・週3～4回程度
パン・・・月1～2回程度
めん・・・月1～2回程度



<副食> 煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、汁物、和え物、炒め物など変化に富んだ献立を心がけています。

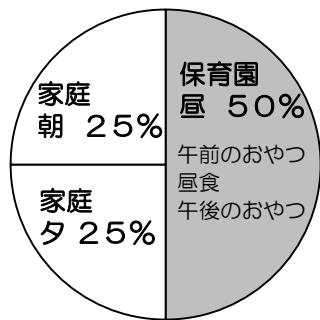
<牛乳> 毎日飲みます。



保育園ではこれだけ食べています

【3歳未満児】

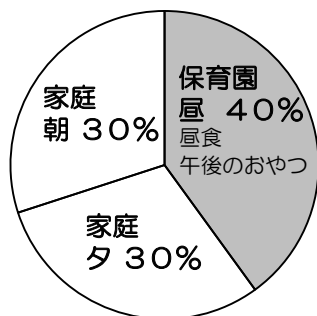
1日の50% (475kcal)



※1日の必要量950kcal

【3～5歳児】

1日の40% (520kcal)



※1日の必要量1300kcal

阿久比町の方針

- ★安全で栄養バランスのとれた給食を作ります。
- ★遺伝子組み換え食品や unnecessary 食品添加物（着色料・保存料等）は、できる限り使わないよう、心がけます。
- ★野菜、魚、大豆、海藻等を積極的に使います。
- ★阿久比町、知多半島、愛知県の食材を中心に使います。

（阿久比町産の食材名は、げんき号で紹介します。）



入園されたお子さんは、初めておうちの方から離れてお友達や先生との食事を体験します。はじめのうちは慣れなくて給食を十分に食べられないかもしれませんが、園生活に慣れてくると、徐々に食べられるようになり、多くの子は年中児になる頃にはおかわりに並ぶようになっていきます。

保育園で楽しく食べることができたり、苦手な食べ物に挑戦できたときは、ご家庭でもたくさんほめてあげてください♪

心をこめて作るので、みんなもしっかり食べて大きくなあれ☆



大人も
子どもも

元気な1日は朝食から！ 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんを食べて**3**つの目覚ましスイッチオン！！



1

脳に栄養を送り
脳が目覚めるスイッチ

2

体温を上げて
身体が目覚めるスイッチ

3

おなかの中の
陽が目覚めるスイッチ



バランスのよい朝食を目指しワンステップアップ！！



ステップ1

何も食べない人



果物・乳製品・主食の
どれかをとりましょう。



ステップ2

何か1品食べる人



1品が果物・乳製品・菓子などの
場合は、主食に変えましょう。



ステップ3

主食を食べている人



おかずを1品つけましょう。
具たくさんみそ汁やスープ、乳製品など。



ステップ4

主食+1品を
食べる人



主食・主菜・副菜をそろえる
ことを目指しましょう。



ステップ5

主食・主菜・副菜が
そろっている人



素晴らしい朝食です。乳製品や野菜・
果物をプラスしてバランスアップしましょう。



げんき号(毎月の献立表)では、赤・緑・黄に分けています♪

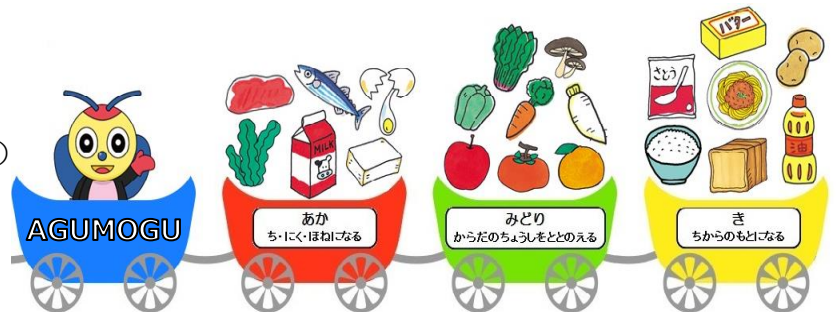
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特に、たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。成長期には、サプリメントではなく、できるだけ食品からとることが大切です。

以下の三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べるとバランスよくとることができます。

★赤色群…たんぱく質（からだをつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆、海藻など

★緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類

★黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など



給食は栄養バランスを考えてつくられています。
主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てるときのヒントにしてみてくださいね。

献立表(毎月)・給食だより(年4回)を給食センターより発行します。
ぜひ、読んでくださいね♪

