

令和7年度5月

げんきさう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
1	木	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		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 小麦粉 菜種油 砂糖
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	しょうが	オリーブ油
		クスクスのサラダ	えび	キャベツ きゅうり	クスクス ドレッシング
2	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		若竹汁	豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ	
		かぶと型ハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		ふき入りちらし寿司の具	ちくわ	にんじん ふき 切り干し大根 しいたけ	砂糖
		★こどもの日デザート 	豆乳	りんご	砂糖
7	水	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		ワンタンスープ	豚肉	にんじん チンゲン菜 白菜 玉ねぎ しいたけ しょうが ねぎ	ワンタン ごま油
		青じそ入りあじフライ	あじ	しそ	パン粉 小麦粉 でんぷん 菜種油
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり もやし にんにく	春雨 ごま ごま油 砂糖
8	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	
		レバー入りつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖 菜種油
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油
9	金	クロスロールパン <small>牛乳</small>	牛乳		パン
		クリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 白いんげん豆 菜種油 バター 小麦粉
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖
		大根サラダ	まぐろ	大根 きゅうり 切り干し大根 とうもろこし	
12	月	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ にんにく セロリ	ルウ 砂糖
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		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
13	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		かき卵汁	卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん
		けんちん信田の肉みそかけ (年少まで1/2個)	豆腐 油揚げ 鶏レバー 豚肉 たら ひじき みそ	にんじん しょうが	砂糖 でんぷん 植物油
		もやしのお浸し	まぐろ	小松菜 にんじん もやし	砂糖
14	水	うどん <small>牛乳</small>	牛乳		うどん
		和風汁	鶏肉 油揚げ かつお節	にんじん 白菜 ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん
		かき揚げ		にんじん 春菊 玉ねぎ ごぼう	小麦粉 でんぷん パーム油 菜種油
		切り干し大根のカレー炒め	豚肉 大豆	さやいんげん 切り干し大根	砂糖 菜種油
15	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		いりどり	鶏肉 高野豆腐 ちくわ	にんじん さやいんげん 大根 たけのこ こんにゃく	砂糖 ごま油
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	しそ	砂糖 でんぷん 植物油
		いかときゅうりの酢の物	いか わかめ	きゅうり もやし とうもろこし	砂糖 ごま

16日(金)から裏面になります。


日	曜	献立名	ざ い り ょ う		
			あか	みどり	き
16	金	麦ごはん	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖 ごま油
		春巻き	豚肉	にんじん にら キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん 菜種油 大豆油
		ビーフン炒め	まぐろ	キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖 ごま油
19	月	ごはん	牛乳		ごはん
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ねぎ えのきたけ	でんぷん
		さばの照り焼き	さば	しょうが	砂糖 でんぷん
		野菜の大豆和え	ハム 大豆	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖
21	水	小型ロールパン	牛乳		パン
		やきそば	豚肉 いか ちくわ あおさ	にんじん 小松菜 キャベツ	めん 菜種油
		れんこんサンドフライ	鶏肉	れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 パン粉 菜種油 でんぷん
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん パイン ナタデココ	砂糖
22	木	ごはん	牛乳		ごはん
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ		砂糖
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	切り干し大根 キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま
23	金	ごはん	牛乳		ごはん
		生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 たけのこ しょうが	砂糖 でんぷん 菜種油
		ピビンバの具(肉・卵)	豚肉 大豆 卵 みそ	にんにく	砂糖 菜種油
		ピビンバの具(野菜)		にんじん 小松菜 もやし	砂糖 ごま ごま油
		★お祝いいちごゼリー		豆乳 いちご	砂糖
26	月	ごはん	牛乳		ごはん
		玉ふ汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	玉ふ
		コロッケ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉 植物油 菜種油
		煮酢和え	油揚げ	にんじん 大根	砂糖 菜種油
28	水	中華めん	牛乳		めん
		みそラーメン	焼き豚 みそ	にんじん 玉ねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ もやし にんにく しょうが	
		焼きぎょうざの酢じょうゆかけ(2個)	豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	キャベツ 赤ピーマン	ごま 砂糖 ごま油
29	木	ごはん	牛乳		ごはん
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ねぎ えのきたけ	
		揚げ鶏のレモン風味	鶏肉	レモン	でんぷん 砂糖 菜種油
		たけのこの酢みそ和え	ちくわ みそ	たけのこ もやし きゅうり	砂糖 ごま
30	金	ごはん	牛乳		ごはん
		野菜スープ	ウインナー	にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも
		オムレツ	卵		砂糖 でんぷん
		チキンライスの具	鶏肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ	菜種油
		★発酵乳	発酵乳		

☆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。




今月の阿久比町産の野菜は小松菜です。




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(あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和7年4月から令和8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(あくもぐ)給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪



＜あくもぐレシピ50QRコード＞

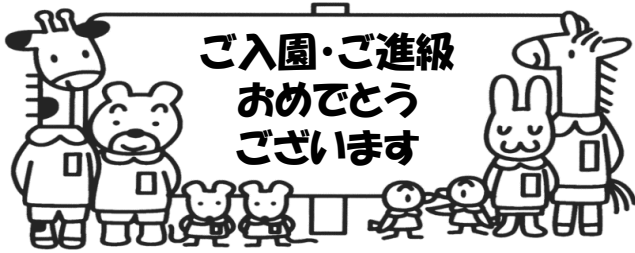




給食だより♪春号

<阿久比町の学校給食QRコード>

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU
令和7年度4月発行



ご入園・ご進級
おめでとう
ございます

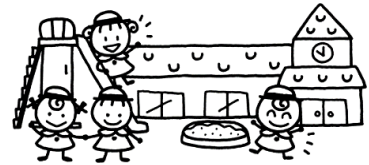
幼稚園・保育園では、給食を町の学校給食センターで作っています。

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。 

幼稚園ではこれだけ食べています

【幼児一人一回当たりの給食基準】

エネルギー	490kcal
タンパク質	18g
脂質	15.9g
カルシウム	290mg
鉄	2mg
ビタミンA	190μgRAE
ビタミンB1	0.3mg
ビタミンB2	0.3mg
ビタミンC	15mg

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。

幼稚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、
みんなもしっかりたべて
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。

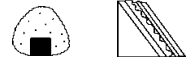


ステップ2

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♪

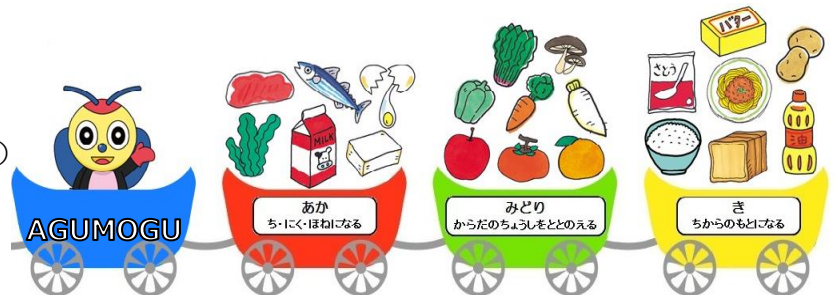
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特に、たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。成長期には、サプリメントではなく、できるだけ食品からとることが大切です。

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。
阿久比町のホームページでも閲覧できます。ぜひ、読んでくださいね♪

<献立表QRコード>

