むつみキッチン

住吉むつみ保育園の給食

一汁三菜を基本とした和食中心の献立

主食・主菜・副菜２品・汁物・果物を基本とし、給食を提供していきます。和食中心に「旬」の食材を使い、季節ごとの美味しさを楽しめるように、味付けは薄くしています。子どもたちが食べにくい（苦手な子が多い）食材も栄養の観点から提供していますが、調理方法や食材の切り方を工夫するように努め、発達段階のある子どもたちの味覚で、様々な味を感じてほしいと思います。
その他に毎月のお誕生会・行事食・リクエスト給食・バイキング給食・栄養ボードなど、子どもたちがワクワク楽しみながら季節感、食事マナー、多様な味などを友だちや保育士たちと共に経験し、「食」への興味が沸くような取り組みも行っています。
日々の給食では、世界の国々の料理・各地の郷土料理・絵本の中に出てくる料理などを取り入れ給食の時間を一緒に楽しんでいきたいと思います！
また、園庭で栽培した野菜は採りたてをその場で食べる経験をしたり、クラスごとのクッキングや全体クッキングに使っていきます。時には給食を一品増やして食材の変化（採った野菜が給食のおかずになる）などを目の当たりにできる機会も作っていきたいと思います。

3時のおやつ

いつも子どもたちが楽しみにしているおやつは、毎日手作りしています。素材の美味しさを味わえるシンプルなおやつや定番で子どもたちにも人気のクッキー・ゼリー・おにぎり・麺類・パンを生地から作ることもしています。
　人気のメニューは、むつみキッチンに載せていきますので、ぜひお家でも作ってみてください♪

展示食

献立名や材料だけではイメージしにくい給食やおやつもあるかと思います。その日の給食・おやつ・離乳食（主に分園）を展示しているのでお迎えの際にぜひお子様と一緒にご覧になって、味の感想なども聞いてみてください♪

サイクルメニュー

住吉むつみ保育園給食は1・3週目、2・4週目が同じ献立のサイクルメニューになっています。行事食・お誕生会メニュー・祝日などの日数の調節の関係で１回献立の場合もありますので献立表を参考になさってください。
　おやつは毎日違うメニューで提供していきます♪

サイクルメニューの良いところ

月に２度同じ給食を食べることにより、
①子どもたちが苦手な食材を克服できたり、その料理に慣れ親しむことができます。
②食材や献立の名前などが記憶に残りやすくなり、食に対しての興味が沸きます。
③作り手の私たちも子どもたちが食べにくそうだった物の切り方や味を調節し、工夫することで、より良い給食の提供に繋がります。

2024年4月献立表

1日（月）	昼食	ごはん	米
		豚のチンジャオロース	豚肉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉
		もやしナムル	もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、酢、ごま油
		えびのトマト炒め	えび、トマト、アスパラガス、ブロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう
		中華スープ	にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	ザラメケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、ザラメ
2日（火）	昼食	ごはん	米
		鰆の生姜焼き	鰆、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉
		菜の花サラダ	菜の花、しらす、人参、レタス、油揚げ、麺つゆ、三温糖
		白菜のうま煮	白菜、人参、ツナ缶、厚揚げ、かつお昆布出汁、塩こしょう
		味噌汁	さつまいも、キャベツ、しめじ、豆腐、白ねぎ、かつお昆布だし、麦味噌、
		オレンジ	
	おやつ	キャラメル蒸しパン	小麦粉、卵、キャラメルシュガー、ベーキングパウダー、牛乳
3日（水）	昼食	ごはん	米
		新玉の牛すき炒め	牛肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、木綿豆腐、しらたき、醤油、みりん、三温糖、塩こしょう
		スパゲティサラダ	スパゲティ麺、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、塩こしょう、ぽん酢
		かぼちゃのそぼろ煮	南瓜、豚肉、生姜、醤油、みりん、三温糖、酒、片栗粉
		なめこのすまし汁	なめこ、大根、ほうれん草、もやし、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
		グレープフルーツ	
	おやつ	プリン	牛乳、砂糖、生クリーム、卵
4日（木）	昼食	パン	ロールパン
		鯛のホワイトソースがけ	鯛、小麦粉、玉ねぎ、ブロッコリー、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩こしょう
		たくあんのポテサラ	じゃがいも、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、酢、塩こしょう
		ひじきのケチャップ煮	ひじき、豚肉、人参、キャベツ、さやいんげん、大豆、ケチャップ、醤油
		コンソメスープ	大根、人参、玉ねぎ、魚肉ソーセージ、ビーフコンソメ
		オレンジ	
	おやつ	サイダーゼリー	三ツ矢サイダー、アガー、砂糖、パイン缶、白桃缶
5日（金）	昼食	ごはん	米
		チーズタッカルビ風	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、人参、みそ、にんにく、醤油、三温糖、ピザ用チーズ
		なめたけおろし	なめたけ、チンゲン菜、人参、大根、醤油、三温糖
		切り干し炒め	豚肉、切り干し大根、人参、たけのこ、しいたけ、オイスターソース
		わかめスープ	わかめ、レタス、白ねぎ、コーン缶、ごま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	塩昆布パン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、塩昆布、マヨネーズ、ごま
6日（土）	昼食	鶏ごぼうご飯	米、鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、しめじ、かつお出汁、醤油、酒、みりん
		ほうれん草の卵焼き	卵、ほうれん草、天かす、白だし
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり、酢
		みそ汁	玉ねぎ、わかめ、さつまいも、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	ウインナー蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、魚肉ソーセージ、コーン缶
8日（月）	昼食	ビーフカレー	米、玉ねぎ、人参、じゃがいも、れんこん、しめじ、マッシュルーム、にんにく、牛乳、カレールウ
		添え野菜	さつまいも、トマト
		コーンマヨサラダ	白菜、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ
		オレンジ	
	おやつ	いちごゼリー	いちごシロップ、アガー、ミネラルウォーター、グラニュー糖、白桃缶、みかん缶
9日（火）	昼食	ごはん	米
		鮭の甘酢あんかけ	鮭、ピーマン、人参、もやし、しいたけ、玉ねぎ、三温糖、酢、醤油、片栗粉
		かぼちゃの塩昆布和え	南瓜、塩昆布、おかか、ツナ缶
		野菜炒め	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、豚肉、鶏ガラ、オイスターソース
		かき玉汁	白菜、にら、人参、えのき、卵、醤油、鶏ガラ、片栗粉
		グレープフルーツ	
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
10日（水）	昼食	ごはん	米
		鶏のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にんにく、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖
		ヨーグルトサラダ	さつまいも、カリフラワー、枝豆、マヨネーズ、ヨーグルト、塩こしょう
		かにかまの卵焼き	かにかま、白ねぎ、卵、鶏ガラ
		なすの味噌汁	なす、キャベツ、人参、青ねぎ、わかめ、かつお昆布だし、味噌
		バナナ	
	おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、オレオクッキー
11日（木）	昼食	ごはん	米
		鯖の味噌煮	鯖、白ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、味噌
		ほうれん草の和え物	ほうれん草、人参、こんにゃく、木綿豆腐、ねりごま、三温糖、醤油
		高野豆腐の甘辛炒め	高野豆腐、干ししいたけ、赤パプリカ、黄パプリカ、ツナ缶、醤油、三温糖
		かまぼこのお吸い物	かまぼこ、えのき、大根、三つ葉、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
		オレンジ	
	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、砂糖、バター、ピザ用チーズ
12日（金）	昼食	三色ご飯	米、菜の花、卵、豚肉、塩、醤油、みりん、三温糖
		しらたきの高菜和え	しらたき、高菜、大根、ちくわ、なめたけ、ごま、鶏ガラ、醤油、三温糖
		お好み焼き風卵焼き	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーズ
		ミルクコンソメスープ	白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ
		グレープフルーツ	
	おやつ	さつまいものの甘煮	さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま
13日（土）	昼食	塩昆布ごはん	米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油
		鶏ももの甘酢炒め	鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ
		ほうれん草和え	ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢
		豆腐のみそ汁	豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌
		オレンジ	
	おやつ	玉子サンド	ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ
15日（月）	昼食	ごはん	米
		豚のチンジャオロース	豚肉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉
		もやしナムル	もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油
		えびのトマト炒め	えび、トマト、アスパラガス、ブロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう
		中華スープ	にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	こしあんケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん
16日（火）	昼食	ごはん	米
		鰆の生姜焼き	鰆、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉
		菜の花サラダ	菜の花、しらす、人参、レタス、油揚げ、麺つゆ、三温糖
		白菜のうま煮	白菜、人参、ツナ缶、厚揚げ、かつお昆布出汁、塩こしょう
		味噌汁	さつまいも、キャベツ、しめじ、豆腐、白ねぎ、かつお昆布だし、麦味噌、
		オレンジ	
	おやつ	塩クッキー	小麦粉、砂糖、バター、岩塩
17日（水）	昼食	ごはん	米
		新玉の牛すき炒め	牛肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、木綿豆腐、しらたき、醤油、みりん、三温糖、塩こしょう
		スパゲティサラダ	スパゲティ麺、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、塩こしょう、ぽん酢
		かぼちゃのそぼろ煮	南瓜、豚肉、生姜、醤油、みりん、三温糖、酒、片栗粉
		なめこのすまし汁	なめこ、大根、ほうれん草、もやし、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
		グレープフルーツ	
	おやつ	照り焼きチキンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、鶏肉、玉ねぎ、しいたけ、マヨネーズ、醤油、みりん、酒
お誕生会 18日（木）	昼食	筍の炊き込みご飯	米、たけのこ、枝豆、しいたけ、昆布出汁、醤油、みりん、塩
		チキン南蛮	鶏肉、玉ねぎ、ピクルス、卵、小麦粉、酒、塩、三温糖、酢、醤油、マヨネーズ
		切り昆布の煮物	切り昆布、人参、絹さや、油揚げ、しらたき、豚肉、三温糖、みりん、醤油、だし
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、カリフラワー、おかか、醤油、三温糖
		三平汁	鮭、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ	
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ココア、グラニュー糖
19日（金）	昼食	ごはん	米
		チーズタッカルビ風	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、人参、みそ、にんにく、醤油、三温糖、ピザ用チーズ
		なめたけおろし	なめたけ、チンゲン菜、人参、大根、醤油、三温糖
		切り干し炒め	豚肉、切り干し大根、人参、たけのこ、しいたけ、オイスターソース
		わかめスープ	わかめ、レタス、白ねぎ、コーン缶、ごま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	ぶっかけそうめん	そうめん、なす、豚肉、めんつゆ、かつお昆布だし
20日（土）	昼食	カレーピラフ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、魚肉ソーセージ、カレー粉、コンソメ、塩
		鮭のパン粉焼き	鮭、酒、塩こしょう、パン粉、パセリ
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、かにかま、コーン缶、オリーブ油、酢、三温糖、塩
		コンソメスープ	キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、人参、コンソメ
		オレンジ	
	おやつ	いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム
22日（月）	昼食	ビーフカレー	米、玉ねぎ、人参、じゃがいも、れんこん、しめじ、マッシュルーム、にんにく、牛乳、カレールウ
		添え野菜	さつまいも、トマト
		コーンマヨサラダ	白菜、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ
		オレンジ	
	おやつ	フルーツミックスゼリー	フルーツミックスジュース、アガー、砂糖、みかん缶
23日（火）	昼食	ごはん	米
		鮭の甘酢あんかけ	鮭、ピーマン、人参、もやし、しいたけ、玉ねぎ、三温糖、酢、醤油、片栗粉
		かぼちゃの塩昆布和え	南瓜、塩昆布、おかか、ツナ缶
		野菜炒め	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、豚肉、鶏ガラ、オイスターソース
		かき玉汁	白菜、にら、人参、えのき、卵、醤油、鶏ガラ、片栗粉
		グレープフルーツ	
	おやつ	ミルクパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、バター、牛乳、練乳
24日（水）	昼食	ごはん	米
		鶏のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にんにく、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖
		ヨーグルトサラダ	さつまいも、カリフラワー、枝豆、マヨネーズ、ヨーグルト、塩こしょう
		かにかまの卵焼き	かにかま、白ねぎ、卵、鶏ガラ
		なすの味噌汁	なす、キャベツ、人参、青ねぎ、わかめ、かつお昆布だし、味噌
		バナナ	
	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、砂糖、バター、黒ごま、すりごま
25日（木）	昼食	ごはん	米
		鯖の味噌煮	鯖、白ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、味噌
		ほうれん草の和え物	ほうれん草、人参、こんにゃく、木綿豆腐、ねりごま、三温糖、醤油
		高野豆腐の甘辛炒め	高野豆腐、干ししいたけ、赤パプリカ、黄パプリカ、ツナ缶、醤油、三温糖
		かまぼこのお吸い物	かまぼこ、えのき、大根、三つ葉、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
		オレンジ	
	おやつ	コロコロポテト	じゃがいも、醤油、三温糖、塩こしょう、片栗粉
26日（金）	昼食	三色ご飯	米、菜の花、卵、豚肉、塩、醤油、みりん、三温糖
		しらたきの高菜和え	しらたき、高菜、大根、キャベツ、ちくわ、なめたけ、ごま、鶏ガラ、醤油、三温糖
		お好み焼き風卵焼き	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーズ
		ミルクコンソメスープ	白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ
		グレープフルーツ	
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、いちごジャム、グラニュー糖、みかん缶、パイン缶
27日（土）	昼食	しらすごはん	米、しらす、かつおだし、青のり、ごま、かつお節
		鮭の西京焼き	鮭、味噌、みりん、酒、三温糖
		レタスサラダ	レタス、きゅうり、黄パプリカ、ミニトマト、三温糖、酢、醤油
		豆乳みそ汁	大根、白菜、人参、青ねぎ、かつお昆布だし、豆乳、味噌
		バナナ	
	おやつ	玉ねぎトースト	食パン、玉ねぎ、ツナ缶、塩こしょう、ピザ用チーズ、マヨネーズ
30日（火）	昼食	パン	ロールパン
		鯛のホワイトソースがけ	鯛、小麦粉、玉ねぎ、ブロッコリー、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩こしょう
		たくあんのポテサラ	じゃがいも、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、酢、塩こしょう
		ひじきのケチャップ煮	ひじき、豚肉、人参、キャベツ、さやいんげん、大豆、ケチャップ、醤油
		コンソメスープ	大根、人参、玉ねぎ、魚肉ソーセージ、ビーフコンソメ
		オレンジ	
	おやつ	鮭茶漬け	米、鮭、三つ葉、あられ、昆布茶、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。