



給食だより

令和3年4月号
杉並区保育課



ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。お兄さん、お姉さんたちが使っていた部屋に移り、子どもたちの心もうきうきわくわくしていることでしょう。

「給食だより」では、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載していきます。

○ 給食について

栄養士が各園の職員の意見を取り入れながら作成した、栄養バランスの摂れた献立を全園で使用し、各園の調理室で調理し、提供しています。

- * 昆布やかつおぶし、煮干などでだしをとり、自然のおいしさを味わえるように、薄味で手作りを基本にした給食です。
- * 安全性を考慮して、果物・トマト以外はすべて加熱し、生野菜は提供していませんが、野菜本来のシャキシャキ感を残すように、調理方法を工夫しています。
- * 食品添加物を使用した食品は極力使わず、旬の食材を使って季節感を出したり、七夕献立などの行事食献立も工夫し、提供しています。

○ 展示食をご覧ください

給食の実物展示をしています。お子さんと「今日は、何を食べたの?」と会話を楽しんだり、どのくらいの量を食べているか、家庭での食事作りの参考にされるなど、ご活用ください。

○ 「給食の安全性について」、「食物アレルギーがあるお子さんの保護者の方へ」は、別紙をご覧ください。

○ 簡単メニューをお配りしています

毎日の夕食づくりの参考になるよう、毎月2品の簡単メニューを紹介しています。杉並区公式HP子育てサイトにも献立表等とともに掲載しています。



<4月の給食で提供する食材>

3回食、3回食完了の頃の給食で使用する食材です。5月からは新たに提供する食材を掲載します。家で使用する際の参考にしてください。

3回食（離乳後期の頃）

米・食パン・テーブルロール・乾麺・米粉・油・じゃがいも
薄力粉・砂糖・片栗粉・ジャム・春雨(国産)
ショートニング・さつまいも



3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

米・胚芽パン・食パン・テーブルロール・乾麺・米粉
油・じゃがいも・薄力粉・砂糖・片栗粉・ジャム
春雨(国産)・ショートニング・さつまいも・マーガリン

粉ミルク・牛乳・鶏肉・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉・削り節
生鮭・かじき・ツナ缶・味噌・豆腐・きな粉
豆乳(成分無調整)



牛乳・鶏肉・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉・削り節・生鮭
かじき・ツナ缶・油揚げ・味噌・豆腐・きな粉
豆乳(成分無調整)・刻みのり・わかめ

玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・もやし・水菜・小松菜・大根
かぶ・かぶの葉・かぼちゃ・白菜・ほうれん草・絹さや
チンゲン菜・トマト・ホールトマト缶・ブロッコリー
にんにく・生姜・セロリ・グリーンアスパラ



玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・もやし・水菜・小松菜
大根・かぶ・かぶの葉・かぼちゃ・白菜・ほうれん草
チンゲン菜・トマト・長葱・ホールトマト缶・絹さや
ブロッコリー・にんにく・生姜・セロリ
ホールコーン缶・グリーンアスパラ
新たけのこ(ゆで)

※果物については、献立表の下欄をご覧ください。