

❁ こども園給食紹介

～こども園ではどんな食材が出るのかな？～

【こども園の食育目標】

- ・乳幼児期の健康な心と体をつくるための望ましい食習慣を身につける
- ・『おなかすいた！』『おいしかった！』『いのちをごちそうさまでした』と言える子ども

【いりこ・かつおぶし・昆布などでだしをとっています。

化学調味料は使っていません】

【穀物類】

- ・米
- ・食パン
- ・うどん
- ・パスタ
- ・春雨
- ・そうめん
- ・ビーフン
- ・米粉
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・里いも
- ・とうもろこし
- ・だんご
- ・中華麺
- ・小麦粉
- ・片栗粉



【野菜・くだもの類】

- ・大根
- ・かぶ
- ・トマト
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・もやし
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・オクラ
- ・豆苗
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・アスパラガス
- ・にら
- ・ねぎ
- ・なす
- ・玉ねぎ
- ・かぼちゃ
- ・りんご
- ・バナナ
- ・メロン
- ・みかん
- ・いちご
- ・キャベツ
- ・フロッキー
- ・水菜
- ・春菊
- ・三つ葉



【豆腐・乾物などその他】

- ・豆腐
- ・豆乳
- ・高野豆腐
- ・納豆
- ・油あげ
- ・グリーンピース
- ・ふ
- ・切干大根
- ・干しいたけ
- ・枝豆
- ・わかめ
- ・ひじき
- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのき
- ・ごま
- ・ツナ缶
- ・フルーツ缶
- ・寒天
- ・ゼラチン
- ・焼き海苔
- ・青のり

【卵・肉・魚介類】

- ・卵
- ・鶏肉
- ・豚肉
- ・牛肉
- ・白身魚
- ・アジ
- ・サバ
- ・シヤケ
- ・フリ
- ・ハム
- ・ベーコン
- ・じゃこ
- ・ウインナー
- ・魚肉ソーセージ



【調味料】

- ・カレールウ
- ・バター
- ・マーガリン
- ・塩
- ・しょうゆ
- ・みそ
- ・ソース
- ・砂糖
- ・ケチャップ
- ・マヨネーズ
- ・植物油
- ・酢



【乳製品】

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・クリームチーズ
- ・チーズ
- ・粉チーズ

