

4月予定献立表(1~2歳児)

4月給食だよ

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。4月は“給食に慣れている子も、給食が初めての子もなじみのある食べやすいおかず”を献立のテーマにしました。給食には好きなものだけでなく、苦手なものや初めて食べるものもあると思います。「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じ、日々成長していく子ども達の糧となるよう、色々な食材を取り入れた給食にしていきたいと思ひます。
子ども達が元気に健康に大きくなることを願ひ安全・安心な給食を心掛けていきますので1年間よろしく願ひ致します。

栄養士・調理師一同

生活リズムを見直そう

新年度が始まります。4月は一日の生活リズムを身に着ける良い機会です。元気で楽しく登園できるようにもう一度生活を見直してみましよう。新年度は環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活をし、体調を整えましよう。ぐっすり睡眠、決まった時間に起き、朝ごはんを食べること大切です。よくかんで食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕を持てるといいですね。

朝食は大切な栄養源です。園でたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べて登園ましよう。

～黄・赤・緑の3色食品群～

献立表を3色食品群にわけて記載してあります。働きごとに赤・黄・緑の食品について紹介まします。

黄⇒(穀類・砂糖・油脂類・芋類)

熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類が中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意ましよう。

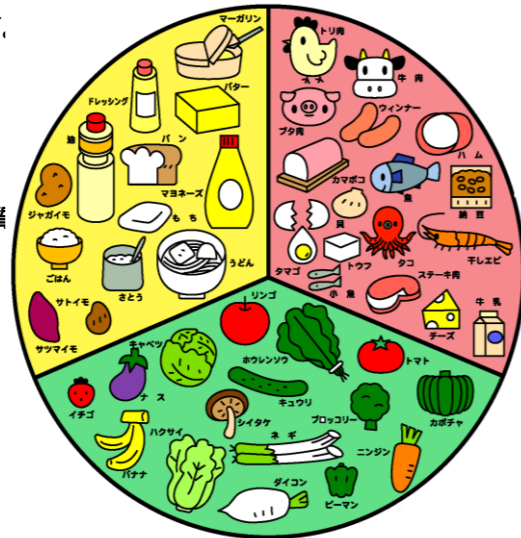
赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

血や肉や骨になるもの。主に体を作るたんぱく質です。動物性のものと植物性のものがあります。

緑⇒(果物類・野菜類・きのこ類)

体の調子を整えるもの。ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力をつけてくれます。

同じ色の食品群に偏らずに選ぶとバランスよく食事をする事ができます。



日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1木	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼き、ポテトサラダ トマト、はくさいの味噌汁 デコボン	米、じゃがいも マヨネーズ	豚肉、油揚げ ハム、みそ	しょうが、にんじん、コーン缶 きゅうり、はくさい、ねぎ、トマト デコボン	牛乳 園お好み焼き 491kcal
2金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらフライ りんごサラダ、さつまいも煮 もやしと高野豆腐の味噌汁、いちご	米、小麦粉、パン粉 さつまいも、砂糖 油	たら、たまご、ハム 高野豆腐、みそ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが、もやし パセリ、いちご	麦茶 園フルーツの ゼリーがけ 466kcal
3土	入園式					
5月	牛乳 ウエハース	ごはん、マーボー豆腐、ブロッコリー ほうれんそうナムル、キャベツのスー りんご	米、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	ほうれんそう、キャベツ、もやし たまねぎ、きゅうり、にんじん ねぎ、しょうが、ブロッコリー、りんご	牛乳 園イースタークッキー 509kcal
6火	牛乳 ビスケット	ハヤシライス、コールスローサラダ にんじんグラッセ、はるさめスープ オレンジ	米、米粉、マヨネーズ 油、砂糖、はるさめ	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、マッシュルーム えのきだけ、オレンジ	牛乳 園バナナケーキ 489kcal
7水	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの味噌煮、がんも煮 だいごんの梅和え、豆腐の味噌汁 りんご	米、砂糖	さけ、がんも わかめ、みそ 木綿豆腐、青のり	しょうが、きゅうり、えのき、ごぼう にんじん、こまつな、ねぎ、だいご りんご	麦茶 園マスカットゼリー 519kcal
8木	牛乳 ビスケット	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうごま和え ブロッコリー、だいごんの味噌汁、いちご	米、砂糖、ごま じゃがいも	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ねぎ ブロッコリー、ほうれんそう、もやし だいごん、いちご	牛乳 園ホットドッグ 489kcal
9金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの塩焼き、がんも煮 切り干しだいごんの煮物 はくさいとごぼうの味噌汁、りんご	米	さけ、木綿豆腐、鶏肉 がんも、みそ	切り干しだいごん、にんじん、干し椎茸 はくさい、ねぎ、ごぼう、りんご	牛乳 園黒糖蒸しパン 491kcal
10土	牛乳 ビスケット	焼きそば、さつまいも煮 はくさいの昆布あえ、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 さつまいも	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	牛乳 園菜飯おにぎり 480kcal
12月	麦茶 ヨーグルト	ごはん、ちくわの磯部揚げ だいごんそぼろ煮、きゅうりの酢の物 五目すまし汁、オレンジ	米、砂糖、ごま、油 じゃがいも、小麦粉 片栗粉	鶏ひき肉、ちくわ 青のり	きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ だいごん、はくさい、ごぼう、オレンジ	麦茶 園フルーツヨーグルト 495kcal
13火	牛乳 ビスケット	中華丼、きゅうりのゆかりあえ かぼちゃ煮、わかめスープ、りんご	米、はるさめ ごま油、片栗粉 砂糖	鶏肉、わかめ たまご	はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん たまねぎ、だけのこ、きくらげ、しょうが 干しいだけ、かぼちゃ、りんご	牛乳 園にんじんもち 496kcal
14水	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 アスパラご飯、キャベツの香り漬け 鶏肉のマーメレード焼、わかめスバゲティ オニオンスープ、いちご	米、スバゲティ 砂糖、じゃがいも 油、オリーブ油	鶏もも肉 ベーコン、わかめ	たまねぎ、アスパラ、キャベツ ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり マーメレード、レモン果汁、いちご	牛乳 園ゼリーアラモード 530kcal
15木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらのみそ焼き 五目納豆、きゅうりの酢の物 なめこのかきたま汁、バナナ	米、ごま	たら、納豆、ひじき 木綿豆腐、たまご 豚挽き肉、みそ	にんじん、ほうれんそう、赤パプリカ 黄パプリカ、玉ねぎ、なめこ、ねぎ きゅうり、バナナ	牛乳 園芋ようかん 502kcal
16金	牛乳 ビスケット	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、オレンジ	米、じゃがいも 油	豚肉、たまご ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、はくさい、トマト にんじん、さやえんどう、オレンジ	牛乳 園ジャムサンド 508kcal
17土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、さつまいも煮 もやしの磯和え、いちご	うどん、さつまいも	鶏肉、油揚げ 焼きのり	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、ねぎ、えのきだけ、もやし いちご	牛乳 園わかめおにぎり 395kcal
19月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たら焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ、トマト わかめのみそ汁、りんご	米、砂糖、ごま ごま油	たら、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいごん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、トマト りんご	麦茶 園りんごゼリー 509kcal
20火	牛乳 ビスケット	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃサラダ ピーマン和え、わかめスープ、いちご	米、片栗粉 マヨネーズ、油 砂糖、ごま油	豚肉、ベーコン 豆腐、わかめx 塩昆布	はくさい、にんじん、干し椎茸、だけのこ こまつな、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり えだまめ、ピーマン、いちご	牛乳 園マドレーヌ 512kcal
21水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日			牛乳 園ジャムサンド 223kcal	
22木	牛乳 ウエハース	ごはん、さけのポテト焼き きんぴらごぼう、いんげんごま和え もやしのみそ汁、バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖、ごま油	さけ、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン いんげん、もやし、れんこん コーン缶、ほうれんそう、バナナ	麦茶 園マスカットゼリー 483kcal
23金	牛乳 ビスケット	ごはん、鶏肉のカレー揚げ 春雨サラダ、がんも煮 豆腐の味噌汁、りんご	米、油、砂糖 小麦粉、春雨 ごま油	鶏肉、ハム 木綿豆腐、油揚げ みそ、がんも	だいごん、にんじん、ほうれんそう コーン缶、ねぎ、ごぼう、さやえんどう しょうが、りんご	牛乳 園小倉蒸しパン 526kcal
24土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、さつまいものグラッセ きゅうりとコーンのサラダ わかめスープ、バナナ	スバゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、たまねぎ ブロッコリー、バナナ	牛乳 園ゆかりおにぎり 513kcal
26月	牛乳 ウエハース	ごはん、ハンバーグ、トマト コールスローサラダ、こまつなのみそ汁 もも缶	米、小麦粉 オリーブ油	豚ひき肉、みそ ハム、チーズ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいごん 干しぶどう、こまつな、ねぎ、にんじん なめこ、コーン缶、もも缶	牛乳 園おからマフィン 500kcal
27火	牛乳 お子様せんべい	だけのこ御飯、豆腐のコーンみそ焼き キャベツの磯あえ、ブロッコリー えのきのすまし汁、いちご	米、砂糖、ごま	木綿豆腐、みそ 油揚げ、焼きのり	ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、だけのこ、えのきだけ クリームコーン缶、しいたけ、いちご	牛乳 園じゃがいも餅 546kcal
28水	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら かぼちゃ、豆腐の味噌汁、バナナ	米、しらたき 黒ごま、砂糖	さけ、木綿豆腐 油揚げ	ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン かぼちゃ、ねぎ、しょうが、バナナ	牛乳 園ホットドッグ 466kcal
29木	祝日(昭和の日)					
30	牛乳 ウエハース	バターロール、マカロニグラタン だいごん、サラダ、ブロッコリー	バターロール、油 マカロニ、小麦粉	鶏肉、ベーコン 豆腐、粉チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、だいごん きゅうり、にんじん、ブロッコリー	麦茶 園マスカットゼリー 479kcal

