

# 4月給食だより

## 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ります。「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い安全・安心な給食を心掛けていきますので1年間よろしくお願い致します。

栄養士・調理師一同

## ～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おります。働きごとに赤・黄・緑の食品について紹介します。

### 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しましょう。

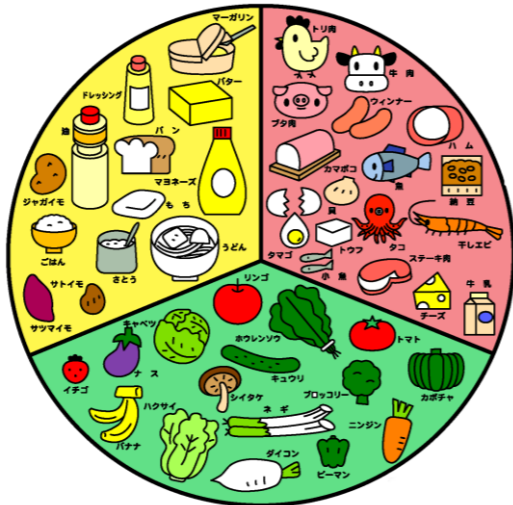
### 赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

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ことができます。



## 生活リズムを見直そう

新年度が始まります。4月是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ょう。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、体調を整えましょう。ぐっすり眠り、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。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しましょう。

# 4月予定献立表(3～5歳児)

令和3年度4月  
かまいしこども園

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	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	にんにく、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 国お好み焼き	580kcal	
2金	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	たまねぎ、きゅうり、パセリ、りんご キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶 レーズン、いちご	麦茶 国フルーツの ゼリーがけ	584kcal	
3土	<b>入園式</b>						
5月	ごはん、マーボー豆腐 ほうれんそうナムル、ブロッコリー キャベツのスープ、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、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが、もやし ブロッコリー、りんご	牛乳 国イースタークッキー	610kcal	
6火	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、油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ はちみつ	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 国バナナケーキ	578kcal	
7水	ごはん、さばの味噌煮、がんも煮 だいこんの梅和え、豆腐の味噌汁 りんご	米、砂糖	さば、がんも わかめ、青のり 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、だいこん りんご	麦茶 国マスカットゼリー せんべい	610kcal	
8木	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうごま和え ブロッコリー、だいこんの味噌汁、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 だいこん、いちご	牛乳 国ホットドッグ	576kcal	
9金	ごはん、さげの塩焼き、がんも煮 切り干しだいこんの煮物 はくさいとごぼうの味噌汁、りんご	米	さげ、木綿豆腐、鶏肉 みそ、がんも	切り干しだいこん、にんじん、干し椎茸 はくさい、ねぎ、ごぼう、りんご	牛乳 国黒糖蒸しパン	579kcal	
10土	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	ショア 国菜飯おにぎり	484Kcal	
12月	ごはん、ちくわの磯部揚げ だいこんそぼろ煮、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 だいこん、はくさい、ごぼう、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	608kcal	
13火	中華丼、きゅうりのゆかりあえ かぼちゃ煮、ほうれんそうスープ、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、にんじん、しょうが たまねぎ、たけのこ、きくらげ、かぼちゃ 干ししいたけ、ほうれんそう、りんご	牛乳 国にんじんもち	587kcal	
14水	【お誕生会】 アスパラと桜えびご飯、キャベツの香り漬け 鶏肉のマーマレード焼、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	桜えび、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、マーマレード レモン果汁、にんにく、いちご	牛乳 国プリンアラモード	624kcal	
15木	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	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 国芋ようかん	594kcal	
16金	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 ツナ油漬缶	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 クリームパン	585kcal	
17土	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、片栗粉 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、もやし、えのきだけ いちご	牛乳 国わかめおにぎり	593Kcal	
19月	ごはん、さばの焼きおろし煮 ほうれん草の白あえ、トマト わかめのみそ汁、バナナ	米、砂糖、ごま ごま油	さば、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、トマト、バナナ	麦茶 国りんごゼリー せんべい	608kcal	
20火	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃサラダ ピーマンの和え物、わかめスープ、いちご	米、片栗粉、油 マヨネーズ、砂糖 ごま油	豚肉、ベーコン 豆腐、わかめ 塩こんぶ	はくさい、にんじん、干し椎茸、たけのこ こまつな、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり ピーマン、もやし、いちご	牛乳 国マドレーヌ	601kcal	
21水	<b>お弁当の日</b>					牛乳 ゴマパン	195kcal
22木	ごはん、さげのポテト焼き 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、ごま	さげ、みそ、油揚げ 青のり	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン ブロッコリー、もやし、れんこん、コーン 缶	麦茶 プリン せんべい	567Kcal	
23金	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	だいこん、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 国小倉蒸しパン	603Kcal	
24土	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	スパゲティ、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、バナナ	ショア 国ゆかりおにぎり	546Kcal	
26月	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 パイナップル	米、小麦粉 オリーブ油	豚ひき肉、みそ ハム	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん 干しぶどう、こまつな、にんじん、なめこ ねぎ、にんにく、コーン缶、パイナップル	牛乳 国おからマフィン	584kcal	
27火	たけのこ御飯、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、たけのこ、えのきだけ クリームコーン缶、しいたけ、いちご	牛乳 国じゃがいも餅	576kcal	
28水	ごはん、さげの醤油焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐の味噌汁、バナナ	米、しらたき 黒ごま、砂糖	さげ、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 国ホットドッグ	609Kcal	
29木	<b>祝日(昭和の日)</b>						
30金	バターロール、マカロニグラタン だいこんサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、オレンジ	バターロール、油 マカロニ、小麦粉 バター、パン粉	鶏肉、ベーコン 豆乳、粉チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、だいこん きゅうり、にんじん、ブロッコリー エリンギ、オレンジ	麦茶 国キャロットゼリー せんべい	613Kcal	