

入園・進級おめでとうございます



子どもたちが毎日元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。給食には好きなものだけでなく、苦手なものもあります。「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。

1年間よろしくお願ひ致します。

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。ぐっすりと眠り、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ういひです。

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よう。



給食のレシピ



今年度から、子どもたちに人気のメニュー、おすすめメニューのレシピなど玄関の給食展示の脇に置きます。献立を見て気になったメニューやお子様から給食の話をお聞ひして作ってみたいメニューなどあれば気軽にお声かけください。

～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。

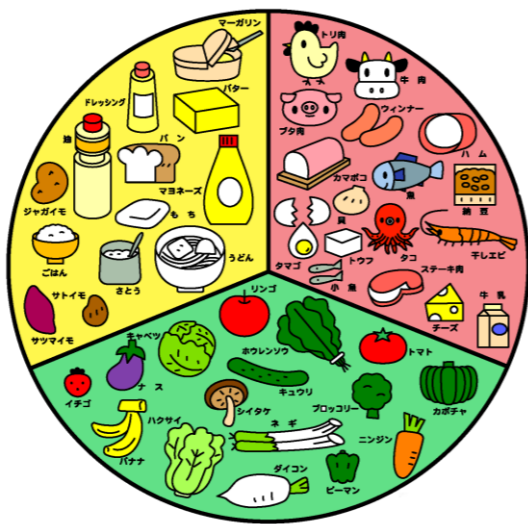
赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

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

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。



4月予定献立表(1~2歳児)

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金	牛乳 ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、パスタサラダのり塩ポテト、豆乳スープ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、スバグティ、青のり	豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ、バナナ	牛乳 団にんじんもち	491kcal
2土	入園式						
4月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さげフライ、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	さげ、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 マスカットゼリー	501Kcal
5火	牛乳 ウエハース	ごはん、豚肉の香味焼き、ポテトサラダ、ブロッコリー、はくさいの味噌汁、りんご	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、ブロッコリー、りんご	牛乳 団お好み焼き	509kcal
6水	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	麦茶 団キャロットゼリー	489kcal
7木	牛乳 ウエハース	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、ひきわり納豆、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 団じゃが芋もち	519kcal
8金	牛乳 ビスケット	ごはん、ハンバーグ、磯辺さつまいも、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、さつまいも	豚ひき肉、みそ、ハム、青のり	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、コーン缶、もも缶	牛乳 団おからマフィン	489kcal
9土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー、はくさいの昆布あえ、バナナ	うどん	豚肉、塩こんぶ、わかめ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 団菜飯おにぎり	491kcal
10月	牛乳 ウエハース	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	麦茶 団りんごゼリー	480kcal
12火	牛乳 お子様せんべい	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	牛乳 団マドレーヌ	495kcal
13水	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 アスパラご飯、キャベツの香り漬、鶏肉のマーマレード焼、わかめスバグティ、オニオンスープ、いちご	米、スバグティ、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、マーマレード、レモン果汁、いちご	牛乳 団ゼリーアラモード	496kcal
14木	牛乳 ウエハース	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、干しいたけ、ほうれんそう、りんご	牛乳 団じゃがいも餅	530kcal
15金	牛乳 お子様せんべい	ハヤシライス、コールスローサラダ、イースターエッグ、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、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、マッシュルーム、えのきたけ、オレンジ	牛乳 団イースタークッキー	502kcal
16土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、トマト、もやしの磯和え、いちご	うどん、片栗粉	鶏肉、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、トマト、いちご	牛乳 団わかめおにぎり	508kcal
18月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、肉じゃが、もやしのにんじんあえ、ブロッコリー、だいこんの味噌汁、バナナ	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、バナナ	麦茶 団マスカットゼリー	395kcal
19火	牛乳 ウエハース	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、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 団キャベツチヂミ	509kcal
20水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日				牛乳 団ジャムサンド	223kcal
21木	牛乳 お子様せんべい	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 団芋ようかん	512kcal
22金	牛乳 ウエハース	ごはん、たらの焼きおろし煮、ほうれんそうの白あえ、トマト、わかめのみそ汁、いちご	米、砂糖、ごま、ごま油	たら、ひじき、みそ、木綿豆腐、わかめ	だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、トマト、いちご	麦茶 団肉まん	483kcal
23土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こぶきいも、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	うどん、ごま、じゃがいも	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、バナナ	牛乳 団ゆかりおにぎり	526Kcal
25月	牛乳 お子様せんべい	バターロール、マカロニグラタン、だいこんサラダ、アスパラ和え、エリンギスープ、りんご	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、アスパラガス、エリンギ、りんご	牛乳 団焼きおにぎり	513Kcal
26火	牛乳 ウエハース	ごはん、マーボー豆腐、ほうれんそうナムル、トマト、キャベツのスープ、バナナ	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、バナナ	牛乳 団ジャムサンド	500Kcal
27水	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー、エリンギスープ、オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう、コーン缶、エリンギ、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 団フルーツヨーグルト	546Kcal
28木	牛乳 ビスケット	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、もも缶	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、もも缶	牛乳 団バナナケーキ	466kcal
29金	祝日(昭和の日)						
30土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え、さつまいもの甘煮、りんご	ゆでうどん、ごま、さつまいも、砂糖	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、りんご	牛乳 団わかめおにぎり	479Kcal

