

4月給食だよ

令和4年度4月
かまいしこども園

入園・進級おめでとうございます



楽しく
おいしい給食

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。

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聞いて作ってみたいメニューなどあれば気軽にお声がけください。

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食べて登園しましよう。

～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)

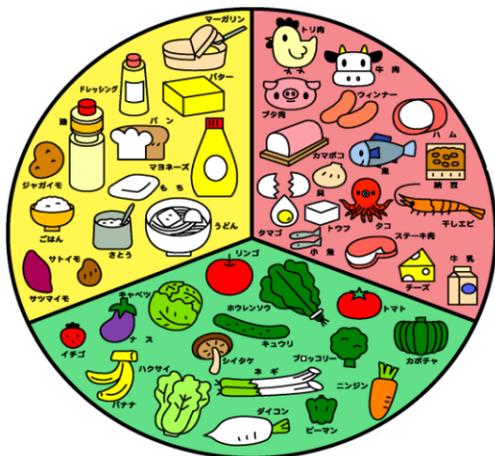
熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類が中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意しましよう。

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。



4月予定献立表(3～5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	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 スパゲティ、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、にんにく クリームコーン缶、えのきたけ、バナナ	牛乳 国にんじんもち	587kcal
2 土	入園式					
4 月	ごはん、さけフライ、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	さけ、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 プリン せんべい	567Kcal
5 火	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	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、ブロッコリー りんご	牛乳 国お好み焼き	580kcal
6 水	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 国キャロットゼリー せんべい	624kcal
7 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、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 国じゃが芋もち	594kcal
8 金	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 バイナップル	米、小麦粉 さつまいも オリーブ油	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、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
9 土	焼きそば、ブロッコリー 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	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、ブロッコリー ねぎ、バナナ	ショア 国菜飯おにぎり	483Kcal
10 月	ごはん、さけの塩焼き、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	さけ、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 国りんごゼリー せんべい	613Kcal
12 火	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 国マドレーヌ	601kcal
13 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、わかめスパゲティ オニオンスープ、いちご	米、小麦粉、砂糖 じゃがいも、油 オリーブ油	桜えび、鶏もも肉 じゃがいも、わかめ オリーブ油	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	623kcal
14 木	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 国じゃがいも餅	576kcal
15 金	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 国イースタークッキー	609kcal
16 土	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 国わかめおにぎり	592Kcal
18 月	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 国マスカットゼリー せんべい	610kcal
19 火	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃサラダ ビーマンの和え物、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 国ごらちチミ	579kcal
20 水	お弁当の日					
21 木	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 国芋ようかん	576kcal
22 金	ごはん、さばの焼きおろし煮 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	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、いちご	麦茶 国肉まん	608kcal
23 土	ナポリタン、こぶきいも 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、じゃがいも	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	545Kcal
25 月	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国焼きおにぎり	603Kcal
26 火	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 国ごまばん	585kcal
27 水	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 国フルーツヨーグルト	607kcal
28 木	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐の味噌汁、パイナップル	米、しらだき 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、パイナップル	牛乳 国バナナケーキ	578kcal
29 金	祝日(昭和の日)					
30 土	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 国わかめおにぎり	596kcal