

4月給食だよ!

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。
※園ではいつも薄味を心掛けております。

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。

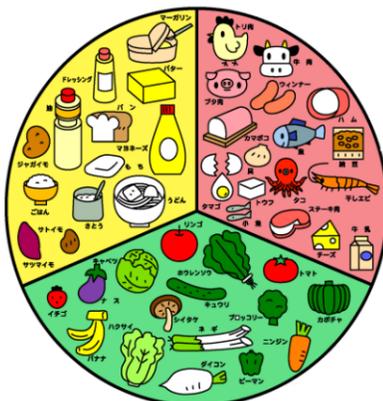
赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

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ことが出来ます。



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火	牛乳 ビスケット	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 団じゃがいももち	508kcal
2水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たけのこ入りマーボー豆腐 もやしのナムル、ブロッコリー 根菜スープ、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、たまねぎ、ごぼう、にんじん ねぎ、しょうが、もやし、ブロッコリー たけのこ、りんご	麦茶 国フルーツヨーグルト	509kcal
3木	牛乳 ウエハース	【かみかみメニューの日】 ごはん、さけフライ、れんこんきんぴら きゅうりのパクパクつけ 高野豆腐の味噌汁、いちご	米、小麦粉、パン粉 砂糖、油、ごま ごま油	さけ、高野豆腐 みそ	きゅうり、パセリ、れんこん、ごぼう にんじん、ピーマン、ねぎ、いちご	牛乳 団にんじんもち	501kcal
4金	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、はくさいの昆布あえ トマト、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、トマト ねぎ、バナナ	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	509kcal
5土	入園式						
7月	牛乳 お子様せんべい	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 団ハートパイ	488kcal
8火	牛乳 ウエハース	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 なすのみそ汁、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 団肉まん	489kcal
9水	牛乳 ビスケット	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 バナナ	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、ブロッコリー バナナ	牛乳 スティックパン	491kcal
10木	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	492kcal
11金	牛乳 ビスケット	ごはん、たらフライ、トマト 春雨サラダ、だいこんの味噌汁 りんご	米、パン粉、油 砂糖、ごま、麩 はるさめ	たまご たら、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのき きゅうり、コーン缶、だいこん トマト、りんご	牛乳 団お手のぐるぐるパイ	480kcal
12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、バナナ	うどん、ごま さつまいもの、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、バナナ	牛乳 クッキー	496kcal
14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	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、りんご	牛乳 団芋ようかん	530kcal
15火	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐の味噌汁、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 団ホットケーキ	502kcal
16水	牛乳 ウエハース	ごはん、豆腐の中華煮、のりしおポテト ピーマンの和え物、わかめスープ もも缶	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	豚肉、ベーコン 豆腐、わかめ 塩こんぶ、青のり	はくさい、にんじん、干し椎茸、たけのこ こまつな、ねぎ、きゅうり ピーマン、もやし、もも缶	牛乳 団ヒザポテト	508kcal
17木	牛乳 ビスケット	バターロール、鶏肉の照り焼き パスタサラダ、のり塩ポテト ほうれんそうのスープ、バナナ	バターロール、油 じゃがいも、マヨネーズ スバゲティ	鶏もも肉 ハム	きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、しょうが コーン缶、にんじん、にんにく、えのきたけ バナナ	牛乳 団やきおにぎり	495kcal
18金	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、だいこんの味噌汁、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 団シャムサンド	509kcal
19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 団ドーナツ	495kcal
21月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス、イースターのエッグサラダ にんじんグラッセ、ほうれんそうスープ バナナ	米、米粉、油、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	豚肉 たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、マッシュルーム、えのきたけ バナナ	牛乳 団イースタークッキー	510kcal
22火	牛乳 ウエハース	ごはん、たらフライ、トマト 春雨サラダ、だいこんの味噌汁 りんご	米、パン粉、油 砂糖、ごま、麩 はるさめ	たまご たら、わかめ	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、たまねぎ りんご	牛乳 団お好み焼き	483kcal
23水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さばの焼きおろし煮 野菜の白あえ、トマト なすのみそ汁、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 マスカットゼリー ビスケット	526kcal
24木	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 コーンピラフ、キャベツの香り漬け のり塩から揚げ、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 青のり	たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン にんじん、しめじ、マーメイド コーン缶、レモン果汁、にんにく、いちご	牛乳 団フルーツケーキ	494kcal
25金	牛乳 お子様せんべい	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 オレンジ	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、オレンジ	牛乳 団キャベツチヂミ	500kcal
26土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、ブロッコリー きゅうりとコーンのサラダ バナナ	うどん ごま	鶏肉、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ バナナ	牛乳 団ドーナツ	546kcal
28月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの塩焼き、トマト 切り干しだいこんの煮物 はくさいとごぼうの味噌汁、もも缶	米	さけ、木綿豆腐 みそ、ちくわ	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、トマト もも缶	麦茶 団キャロットゼリー せんべい	466kcal
29火	祝日(昭和の日)						
30水	牛乳 ビスケット	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ こぶきいも、キャベツの味噌汁 オレンジ	米、油、片栗粉、ごま ごま油、じゃがいも	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいたけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ オレンジ	牛乳 団シャムサンド	500kcal