



# 4月給食だより

中央こども園

## 給食について

☆給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。

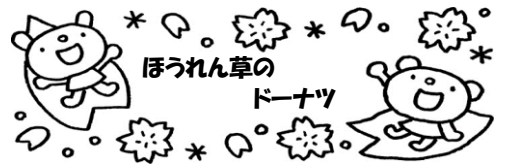
☆栄養面は、全園児の身長・体重から必要な栄養量を計算し、食事摂取基準を満たして献立を作成しています。

☆給食は、食べ物の持ち味を活かしたうす味です。旬の食材を取り入れた季節感のある給食や手作りおやつを多く提供できるよう心掛けています。安全を考慮し、トマト・果物以外はすべて加熱し、生野菜は出していません。



### ～ 園の食事に慣れるために ～

新しい環境になり、みんなで食べる給食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、4月初めは、ご家庭で食べ慣れている献立を多く取り入れています。玄関前に『今日の給食』を掲示していますので、お子様と今日食べたもののお話をさせていただけると嬉しいです。



### 【 4月11日のレシピ 】

- ホットケーキミックス 200g
- 絹ごし豆腐 200g
- ほうれん草(茹でたもの) 20g
- 揚げ油

- ①ほうれん草はミキサーでペースト状にする
- ②全材料を混ぜる
- ③揚げ油を180℃に熱します
- ④②の生地をスプーン2本で形を整えながら入れます
- ⑤菜箸で転がしながら、全体がきつね色になるまで5分程揚げ、出来上がり！



### 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの寝る時間が遅くなると、翌朝の起床時間は遅くなります。寝不足になると朝から不機嫌で、朝食も進みません。朝ごはんは脳や体にエネルギーを補給し、体温を上げて活動しやすくする効果があるので必ず食べるようにしましょう。朝ごはんを食べることによって、排便も促され生活リズムを整えることができます。



日	献立名	材料名	おやつ
◎1 金	赤飯 鶏だんご汁 ごまドレッシングサラダ	竹輪 鶏ミンチ 豆腐 味噌 小松菜 人参 青葱 土生姜 胡瓜 筍 キャベツ もやし えのき ゴマ	おかし ミルク
2 土	きつねうどん 炊き込みご飯	色板 油揚げ わかめ 人参 青葱 しめじ 筍 板こんにゃく うどん	
4 月	和風ポトフ ひじきと大根のマリネ	ウィンナー ハム 厚揚げ ひじき 人参 ミントマト しめじ ブロッコリー 玉葱 胡瓜 キャベツ 大根 コーン じゃが芋	おかし ミルク
5 火	煮魚 煮牛蒡 ほうれん草の磯辺和え	赤魚 のり ほうれん草 ミントマト 牛蒡 えのき ゴマ	おかし ミルク
6 水	豆腐のマヨネーズ焼き 竹輪の天ぷら	ツナ 竹輪 豆腐 青のり 人参 青葱 コーン 蓮根 土生姜	スキムヨーグルト
7 木	鶏肉の大豆五目煮 ☆アスパラの春サラダ	鶏肉 ベーコン 厚揚げ 大豆 わかめ 人参 チンゲン菜 ミニトマト 玉葱 胡瓜 土生姜 キャベツ さつま芋	カップケーキ ミルク
8 金	野菜たっぷり湯豆腐 ☆エビと大豆のサラダ	むきえび 花かつお ウィンナー 卵 豆腐 大豆 わかめ ブロッコリー 人参 枝豆 椎茸 土生姜 もやし コーン	よもぎ団子
9 土	ビビンバ丼 わかめスープ	竹輪 鶏ミンチ わかめ 人参 ほうれん草 もやし ゴマ	
11 月	具だくさん豚汁 高野と青菜の卵とじ	竹輪 豚肉 豆腐 高野豆腐 味噌 ほうれん草 人参 大根 玉葱 牛蒡 板こんにゃく	ほうれん草のドーナツ ミルク
12 火	☆鯖の竜田揚げ ☆ベーコンと豆苗としめじのソテー	鯖 ベーコン ミントマト ブロッコリー しめじ 蓮根 豆苗	シュガーマフィン ミルク
◎13 水	照り焼き丼 ☆枝豆入り茶碗蒸し	色板 鶏肉 卵 わかめ 枝豆 人参 キャベツ 椎茸 ゴマ	オレンジゼリー
14 木	五目卵焼き キャベツの塩昆布和え	豚ミンチ 卵 豆腐 ひじき 昆布 ブロッコリー 人参 コーン 干し椎茸 筍 キャベツ 玉葱	おかし ミルク
15 金	麻婆豆腐 えのきとわかめの中華和え	豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ ミントマト 青葱 人参 えのき 干し椎茸 コーン 玉葱 ゴマ	おかし ミルク
16 土	お好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 人参 キャベツ 長いも 板こんにゃく	
18 月	スキム肉じゃが 卵の巾着	竹輪 豚肉 卵 焼豆腐 油揚げ スキムミルク 人参 グリーンピース 玉葱 じゃが芋 糸こんにゃく	ポップコーン ミルク
19 火	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ	鮭 ハム 味噌 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ コーン 玉葱 胡瓜 マカロニ	いももち(新じゃが) ミルク
20 水	鶏のから揚げ ポテトサラダ	鶏肉 ハム チーズ 人参 ブロッコリー トマト 胡瓜 コーン じゃが芋	プリン
21 木	ハンバーグ ブロッコリー 人参サラダ こふき芋	ツナ 豚ミンチ 豆腐 にじき 人参 ブロッコリー コーン 玉葱 じゃが芋 ゴマ	おかし ミルク
22 金	豆腐とチーズの卵焼き 金平ごぼう	竹輪 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ ひじき 人参 小松菜 ミントマト 牛蒡 玉葱 蓮根 じゃが芋 糸こんにゃく	おかし ミルク
23 土	焼きそば チーズ おにぎり	花かつお 豚肉 チーズ 青のり 人参 ピーマン もやし キャベツ 焼きそば麺	
25 月	大豆五目煮 ポパイサラダ	竹輪 鶏肉 ウィンナー 卵 大豆 人参 いんげん ほうれん草 大根 蓮根 牛蒡 板こんにゃく ゴマ	おはぎ
26 火	鮭の塩焼き のりの佃煮 ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお のり ブロッコリー 人参 コーン	おかし ミルク
27 水	コーンカレー 胡瓜とわかめの酢物	カニカマ 牛肉 わかめ 人参 ピーマン ブロッコリー ミニトマト 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 じゃが芋 ゴマ	きなこのちんすこう ミルク
28 木	鶏肉のレモン煮 ☆人参とゆで卵の和風サラダ	鶏肉 卵 わかめ 人参 ミントマト 胡瓜 キャベツ レモン	スキムヨーグルト
30 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ 胡瓜 食パン いちごジャム マーガリン	

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

完全給食の日は、お弁当はいりません。

お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

27日(水)のコーンカレーの日は、白米でお願いします。

