

	献立名	3時のおやつ
月	豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢物 かぼちやのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
火	魚の塩焼き つわぶきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 果物 お菓子
水	鶏のみそ焼き ほうれん草ののり和え かきたまスープ	牛乳 フレンチトースト
木	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮 油揚げのみそ汁	牛乳 豆乳蒸しパン
金	チキンクリームシチュー コールスローサラダ 果物	お茶 手作りプリン お菓子
土	肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 果物 お菓子
月	ミネストローネ チキン甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 ジャムサンド
火	魚の香味ソース 野菜サラダ もやしのみそ汁	果物 ヨーグルト
水	チキンカレー ごまじゃこ和え 果物	牛乳 フルーツゼリー お菓子
木	鶏のから揚げ ごまマヨサラダ もずくスープ	牛乳 ホットケーキ
金	じゃがいもの煮物 白菜のツナ和え チンゲン菜のみそ汁	お茶 おにぎり
土	ぶっトン煮 とうふスープ	牛乳 バームクーヘン

①つわぶきはさっとゆがく。ごま油で①と人参、天ぶらを炒め砂糖、しょうゆ、みりん、出し汁で炒め煮にした物。

小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、豆乳、サラダ油を混ぜ合わせ、アルミカップに入れて蒸した物。

しめじ、人参、小松菜、ちりめんじゃこを砂糖、しょうゆ、ごまで和えたもの。

①豚肉に砂糖、しょうゆ、生姜、酒で下味を付ける。②玉ねぎ、人参、生姜を炒め①を加え出し汁、しょうゆ、みりん、酒で味付けし最後に三つ葉を盛り付ける。

4月 給食たより



ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しいお友達や新しい場所といった環境の変化に、子どもたちは期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、今年度も安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。



朝食は一日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。1回の量が多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



春野菜でみんな元気!

- ・春キャベツ …胃腸を整える、抗酸化作用
- ・新玉ねぎ …疲労回復、血液サラサラ効果
- ・アスパラガス…胃腸・肝機能増強、高血圧・動脈硬化予防
- ・そら豆 …整腸作用、貧血予防
- ・たけのこ …皮膚や粘膜の健康を保つ、便秘の解消
- ・ニラ …疲労回復、新陳代謝アップ

* 給食にも春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこが登場します。

保護者の皆様へ

年度初めなどは特に環境が変わるため、食欲にむらができやすいので、配慮しながら提供していきたいと思ひます。給食についてご不明な点やご意見などがございましたら、遠慮なくお聞かせください。



- ★4月13日 (土) 新年度説明会
- ★4月23日 (火) お弁当の日
- ★4月24日 (水) お誕生会
- 【メニュー】
- ・ちらし寿司
- ・とりの唐揚げ
- ・煮豆
- ・わかめのすまし汁
- 【3時のおやつ】
- ・お茶
- ・いちごヨーグルト

