

	献立名	3時のおやつ
月 13.27	豆腐のそぼろ煮 ごまマヨサラダ(小松菜、人参、ちくわ) みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ)	牛乳 フレンチトースト(手作り)
火 14.28	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮(大豆、ひじき、鶏肉、糸こんにゃく、人参、干しいたけ、いんげん、) みそ汁(たけのこ、人参、厚揚げ、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) コーンフレーク
水 1	鶏のから揚げ きゅうりとかまぼこの酢の物 スープ(もずく、人参、えのき茸、豆腐、ねぎ)	牛乳 豆乳蒸しパン(手作り)
木 2.16	鶏肉のみそ焼き ほうれん草の和え物(ほうれん草、人参、もやし、ホールコーン) スープ(生しいたけ、玉ねぎ、人参、卵、ねぎ)	牛乳 果物 お菓子
金 3.17	コーンクリームシチュー コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、人参、カラーピーマン)	お茶 わかめおにぎり(手作り)
土・水 4.15	肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 果物 お菓子
月 6.20	鶏肉の甘辛煮 添)キャベツ、きゅうり ミネストローネ (ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、マカロニ、グリーンピース)	牛乳 ジャムサンド(手作り)
火 7.21	魚の香味ソース 野菜サラダ みそ汁(もやし、豆腐、人参、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) 果物
水 8.22	チキンカレー ごまじゃこ和え (もやし、人参、小松菜、ちりめんじゃこ)	牛乳 フルーツゼリー(手作り) お菓子
木 9	じゃがいもの煮物(じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース) 白菜のツナ和え みそ汁(チンゲン菜、油揚げ、人参、わかめ)	牛乳 ホットケーキ(手作り)
金 10	魚の塩焼き つわぶきの炒め煮(つわぶき、大根、天ぷら、人参) スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき茸、じゃが芋、ベーコン)	お茶 プリン(手作り)
土・水 11.30	ぶっトン煮 スープ(豆腐、人参、わかめ、にら)	牛乳 チーズ お菓子
土 18.25	焼きそば きゅうりの香味漬け	牛乳 果物 お菓子

4月 給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。
暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。
子ども達は、新しい出会い、環境の中でわくわく、
ドキドキしながらスタートしました。新年度も始まり、
調理室では子ども達の食べる様子を見ながら、
安全でおいしい食事、様々な食に関する体験を通じて、
食への興味が持てるような環境づくりをしていきたいと思います。

朝食で体を温めよう



朝食をしっかり摂ると体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせることで食べられるといいですね。朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

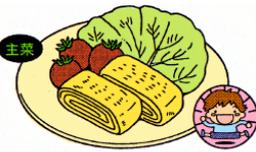
★朝ごはんの基本★

副菜



野菜のおかずや果物など(おものに体の調子をととのえる働きがある)。

主菜



卵焼きやハム、焼き魚など卵、肉、魚のおかず(おものに体をつくる働きがある)。

主食



ごはん、パン、めん類など(おものにエネルギーのもとになる働きがある)。

汁物



牛乳、お茶、みそ汁、スープなど(水分を補給し、足りない栄養素を補う)。

子どもたちに人気のレシピ

《こぎつねサラダ》

【材料】：4人分

油揚げ：35g ほうれん草：100g
白菜：200g かつお節：10g
人参：25g 白ごま：5g
調味料(酢)：2.5cc、薄口醤油：2.5cc、砂糖：2.5g

★作り方

- ①白菜、ほうれん草は、お好みの硬さでゆで、冷水で冷やし、絞っておきます。
- ②人参は、千切りにし、塩もみをして、しんなりしたら、絞ります。
- ③油揚げは、薄くスライスし、熱湯をかけ、湯抜きします。冷めたら絞って下さい。
- ④ボールに①②③とかつお節、白ごまを入れ、調味料で味付けしたら完成です。

《ウインナーボール》

【材料】：6～8コ分

ウインナー：60g 小麦粉：80g
ベーキングパウダー：少々 卵：1ヶ
砂糖：28g 豆乳：24g
揚げ湯：適量

★作り方

- ①ウインナーは、輪切りにする。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵をボールに入れて混ぜる。
- ③②の中に少しずつ豆乳を入れる。その時、生地が柔らかくなりすぎないように気をつける。
- ④スプーンで丸い形を作り、油に入れて揚げたら完成。

保護者の皆様へ
子どもさんの食事のことや離乳食のことなどご相談がございましたら、ご遠慮なくお声かけ下さい。



- ★4月18日(土) 新年度説明会
- ★4月23日(木) お弁当の日
- ★4月24日(金) お誕生会
- 【メニュー】
- ・ちらし寿司
- ・鶏肉の磯辺揚げ
- ・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

