

4月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	月	牛乳 ポーロ	ごはん	いなりうどん 肉団子 きゅうりの昆布和え	牛乳 クッキー
2	火	牛乳 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス 型抜きチーズ ブロッコリーとツナのサラダ	フルーツ杏仁風 プリン
3	水	牛乳 えびせん	ごはん	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ オレンジじゃがいもの味噌汁	牛乳 ☆おやつサンド
4	木	牛乳 ビスケット	ロールパン	五目ビーフン ウィンナー ブロッコリー とうもろこしのスープ	牛乳 せんべい
5	金	ヨーグルト	ごはん	鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 バナナ キャベツの味噌汁	野菜ジュース <small>1才からのサッポロポテト</small>
6	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きそば ブロッコリーのコーン和え わかめスープ	りんごジュース おかき
8	月	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ いちご 紅白すまし汁	牛乳 ビスコ
9	火	牛乳 せんべい	米粉ロールパン	白身魚の香草パン粉焼き 三色ナムル オレンジ チンゲン菜とベーコンのスープ	牛乳 源氏パイ
10	水	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが 厚焼卵 きゅうりとわかめの酢の物 ミニデザート(ピーチ)	牛乳 やわらかおかき (きなこ味)
11	木	みかん ヨーグルト	ごはん	ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー 大根の味噌汁	牛乳 ビスケット
12	金	牛乳 せんべい	ごはん (カレーライス)	カレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ(チーズ)
13	土	お茶 おかき	ごはん (中華丼)	中華丼 たたききゅうり オレンジ	まめびよ(ココア) せんべい
15	月	牛乳 クラッカー	ごはん	五目ラーメン 春巻 スティック野菜	牛乳 ミニフィッシュ
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん	さばの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え バナナ しめじの味噌汁	国産みかんゼリー
17	水	牛乳 おかき	米粉ロールパン	照り焼きチキン ポテトサラダ オレンジ わかめスープ	お茶 ミニバームクーヘン
18	木	バナナ ヨーグルト	ごはん	鮭のレモン焼き 厚揚げの含め煮 春キャベツの味噌汁	牛乳 玄米ぼんせん
19	金	牛乳 ポーロ	ごはん	19日は食育の日 楽しく食べよう	
20	土	お茶 せんべい	ごはん (カレーライス)	ハンバーグ マカロニツナサラダ ブロッコリー 白菜スープ	☆フルーツポンチ
22	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉の卵とじ えびシューマイ ほうれん草のお浸し	牛乳 シュークリーム
23	火	牛乳 クッキー	ごはん	白身魚のフライ ブロッコリーサラダ バナナ 春雨スープ	牛乳 ひじきせんべい
24	水	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン	クリームシチュー ウィンナー キャベツの甘酢和え	ソファールヨーグルト
25	木	牛乳 えびせん	ごはん	鮭のバター醤油焼き 粉吹きいも スナップエンドウ 豆腐の味噌汁	お茶 ☆ベーコンチーズ 蒸しパン
26	金	ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 ギョーザ 切干大根のお浸し	牛乳 バナナ
27	土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	豚丼 野菜サラダ バナナ	まめびよ(いちご) せんべい
30	火	牛乳 せんべい	(誕生会)	たけのこごはん コロッケ キャベツのおかか和え いちご えのきのすまし汁	お茶 ショートケーキ

暖かな春風に包まれ、入所(園)・進級の日を迎えました。ご入所(園)・ご進級おめでとうございます。職員一同もこの日を迎えることができ、嬉しく思っています。
保育所・こども園では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供して参りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

保育所・こども園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに、ワクワクした気持ちを持つ反面、不安感があったり緊張していることもあると思います。みんなで食事することの楽しさを感じられるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思ひます。
また、どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心感にもつながりますので、ご家庭でも是非、給食について話題にしてみてくださいね。



朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
 - 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
 - 噛むことで、脳が目覚める。
 - 1日の食品数が増える。
 - 胃腸が活発になり、便秘解消に。

おうちで作ってみましょう

ベーコンチーズ蒸しパン

4月25日の献立

- 【材料】(カップ10個分)
 ・ホットケーキミックス・・・200g ・卵・・・1個
 ・牛乳・・・150ml
 ・ベーコン・・・100g ・とろけるチーズ・・・80g

- 【作り方】
 ① ベーコンは細切りにする。
 ② ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れなめらかになるまで混ぜる。
 ③ ②に①のベーコンを入れて混ぜ、カップに流しこみ、その上にとろけるチーズをふりかける。蒸し器で15分程度蒸し、つまようじをさして生地がくっつかなければ完成。

※蒸し器がなければ大きめの鍋に水を2cm程度入れ、耐熱性のザルを置いてその上にカップをのせ、蓋をすることで代用できますよ。ぜひおうちで作ってみてくださいね。

※4月1日は希望登所(園)です。申し込みのあった方に給食を用意しています。
 ※3歳以上児は主食(ごはん)を持参してください。行事により必要ない日もあります。
 ※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。
 ※都合(行事等)により各保育所(園)で献立を変更することがあります。ご了承下さい。

