

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	水	牛乳 ビスケット	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	牛乳 ぽんこめバー
2	木	牛乳 ウエハース	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え オレンジ	牛乳 ビスコ
3	金	ヨーグルト	食パン	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ トマト 大根とベーコンのスープ	牛乳 ☆お子様チーズサンド
4	土	お茶 せんべい	ごはん (中華丼)	中華丼 きゅうりのナムル バナナ	まめぴよ(いちご) おかき
6	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	照り焼きチキン スパゲティサラダ ブロッコリー 白菜スープ	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草 ミレービスケット
7	火	牛乳 クッキー	ごはん	カレイの煮付け ほうれん草のお浸し いちご 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 せんべい
8	水	牛乳 せんべい	ロールパン	クリームシチュー 厚焼卵 キャベツの胡麻サラダ オレンジ	牛乳 ウエハース
9	木	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの味噌汁 さくらゼリー	牛乳 ビスケット
10	金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のから揚げ きゅうりのおかか和え バナナ はんぺんと小松菜のすまし汁	牛乳 ☆おやつサンド
11	土	お茶 おかき	ごはん	焼きそば ブロッコリーの昆布和え わかめスープ	ぶどうジュース せんべい
13	月	お茶 えびせん	ごはん	肉じゃが 豆腐シューマイ 切干大根サラダ	いちごヨーグルト
14	火	牛乳 おかき	ごはん	白身魚のフライ ブロッコリーのコーン和え はるさめスープ オレンジ	お茶 原宿ドッグ (チーズ)
15	水	牛乳 ビスケット	ごはん (カレーライス)	カレーライス キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ミニフィッシュ
16	木	バナナヨーグルト	ごはん	焼きそば スティック野菜 豆腐となめこの味噌汁 型抜きチーズ	牛乳 せんべい
17	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	19日は食育の日 楽しく食べよう ハンバーグ マカロニツナサラダ ブロッコリー とうもろこしのスープ	☆フルーツポンチ
18	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス たたききゅうり オレンジ	まめぴよ(バナナ) おかき
20	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉の卵とじ 小松菜の胡麻和え オレンジ	牛乳 ミニバームクーヘン
21	火	牛乳 せんべい	ごはん	さばの竜田揚げ キャベツの即席漬け かぶの味噌汁 バナナ	牛乳 クラッカー
22	水	牛乳 クッキー	ごはん	五目ラーメン 春巻 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 やわらかおかき (きなこ味)
23	木	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭の照り焼き 卵の花炒り煮 春キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 ☆ベーコンチーズ 蒸しパン
24	金	バナナヨーグルト	ロールパン	ポークチャップ 粉吹きいも ブロッコリー ワンタンスープ	牛乳 クッキー
25	土	お茶 おかき	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	みかんジュース せんべい
27	月	牛乳 えびせん	ごはん	高野豆腐入り五目煮 ほうれん草とベーコンのバター炒め 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 さつまいもチップス
28	火	牛乳 おかき	(誕生会)	たけのこごはん トンカツ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁 いちご	お茶 カスタード風クレープ
30	木	ヨーグルト	食パン	白身魚の香草パン粉焼き スパゲティナポリタン コーンクリームスープ	牛乳 源氏パイ

暖かな春風に包まれ、新しい門出を迎える季節となりました。お子様のご入所・ご入園・ご進級おめでとうございます。職員一同、この日を迎えることができ、嬉しく思っています。4月の給食では、子どもたちが食べやすく、人気のあるメニューを多く取り入れています。子どもたちが給食の時間を楽しく過ごし、美味しさを感じられるひとときになることを願っています。

給食が始まります

保育所・こども園では、薄味を心がけるとともに、彩りや栄養価、食べやすさ等に配慮した献立で給食を作っています。旬の食材を取り入れたり、玄関に献立やその日の給食を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう取り組んでいます。

朝ごはんを食べましょう

朝食を食べると良いことがたくさんあります。

【朝食の効果】

- ・体温を上げる
- ・集中力や体力アップ
- ・排便をうながす
- ・生活リズムを整える
- ・肥満を予防する

【朝食の内容】

主食(ごはん、パン、めん類など) + 主菜(魚、肉、卵、大豆など) + 副菜(野菜、海藻、きのこなど)をそろえることが理想的ですが、まずは「主食」を、次に「主食+主菜」、そして「主食+主菜+副菜」へと、現状に合わせて少しずつステップアップしながら、栄養バランスを整えていきましょう。

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23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、蓋をすることも代用できますよ。朝食にもおすすめです。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☆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。

1日あたりの栄養価(月平均)			
エネルギー	3歳以上児 355kcal	3歳未満児	527kcal
たんぱく質	3歳以上児 16.2g	3歳未満児	19.1g
食塩相当量	3歳以上児 2.1g	3歳未満児	2g