

2020年度

4月

給食献立表

あいのそのこども園

1日(水)		2(木)		3(金)☆		4(土)		6(月)	
10時	ほうじ茶 チーズ	牛乳 ブルー	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
昼	お弁当	ビビンバ丼	春雨スープ	ご飯 ふりかけ 豆腐 シューマイ	ご飯 ふりかけ 豆腐 シューマイ	ご飯 ふりかけ 豆腐 シューマイ	ご飯 ふりかけ 豆腐 シューマイ	ご飯 ふりかけ 豆腐 シューマイ	ご飯 ふりかけ 豆腐 シューマイ
		春雨スープ	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・春雨 中華だし・食塩 醤油	プロッコリーの おかか和え わかめと ふの味噌汁	プロッコリーの おかか和え わかめと ふの味噌汁	プロッコリーの おかか和え わかめと ふの味噌汁	プロッコリーの おかか和え わかめと ふの味噌汁	プロッコリーの おかか和え わかめと ふの味噌汁	プロッコリーの おかか和え わかめと ふの味噌汁
15時	牛乳 ゼリー 黒ごまかりんとう	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 米粉乾パン チーズ(以上児)
	114Kcal	199Kcal	503Kcal	638Kcal	624Kcal	772Kcal	357Kcal	497Kcal	569Kcal
7(火)		8(水)☆		9(木)		10(金)☆		11(土)	
10時	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
昼	お弁当	じゃご飯	かやくうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ちくぜん煮	白菜の おかか和え 煮豆	白身魚の 照り焼き ひじき煮	白身魚の 照り焼き ひじき煮	白身魚の 照り焼き ひじき煮	白身魚の 照り焼き ひじき煮	白身魚の 照り焼き ひじき煮	白身魚の 照り焼き ひじき煮
15時	牛乳 オレンジ ミレービスケット チーズ(以上児)	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ	牛乳 風味ポテト ごぼうチップ
	512Kcal	637Kcal	492Kcal	578Kcal	448Kcal	568Kcal	490Kcal	683Kcal	16Kcal
13(月)		14(火)		15(水)☆		16(木)		17(金)☆	
10時	牛乳 干しぶどう	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
昼	お弁当	鶏肉の さっぱり煮	焼き魚	ビーフシチュー	ビーフシチュー	ビーフシチュー	ビーフシチュー	ビーフシチュー	ビーフシチュー
		かつおとあさりの ササッとサラダ	切干大根	プロッコリーの サラダ	プロッコリーの サラダ	プロッコリーの サラダ	プロッコリーの サラダ	プロッコリーの サラダ	プロッコリーの サラダ
15時	牛乳 カルピス じゃがいも 焼き団子 大豆チップス	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)	牛乳 バナナ 海草せんべい チーズ(以上児)
	630Kcal	706Kcal	444Kcal	580Kcal	484Kcal	611Kcal	469Kcal	596Kcal	427Kcal
18(土)		20(月)		21(火)		22(水)☆		23(木)	
10時	ほうじ茶 ラムネ	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー	牛乳 ブルー
昼	お弁当	煮込みうどん	魚のパン粉焼き	厚揚げの 中華煮	厚揚げの 中華煮	厚揚げの 中華煮	厚揚げの 中華煮	厚揚げの 中華煮	厚揚げの 中華煮
		煮込みうどん	えのきの 味噌汁	にら入り かき玉汁	にら入り かき玉汁	にら入り かき玉汁	にら入り かき玉汁	にら入り かき玉汁	にら入り かき玉汁
15時	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい	牛乳 カステラ 野菜せんべい
	235Kcal	288Kcal	473Kcal	612Kcal	517Kcal	640Kcal	446Kcal	565Kcal	589Kcal

	24(金)☆		25(土)		27(月)		28(火)☆		30(木)	
10時	牛乳 チーズ ご飯	精白米	ほうじ茶 昆布 焼きそば	中華麺・豚肉 キャベツ・人参 ピーマン・青のり かつお節・油 ウスターソース 焼きそばソース	牛乳 チーズ ご飯	精白米	ほうじ茶 バナナ ホットドッグ	ロールパン・キャベツ ポールウイナー ケチャップ・食塩 カレー粉	牛乳 ラムネ ご飯	精白米
昼	焼きししゃも	ししゃも			鱈のコーン マヨネーズ焼き	鱈・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩			からあげ	かしわ・醤油・生姜 にんにく・酒・油 片栗粉
	新じゃがの甘煮	じゃがいも・人参 三度豆・油・醤油 砂糖・だし粉			小松菜の お浸し	小松菜・人参・じゃこ 醤油・みりん	野菜スープ	人参・じゃがいも 玉ねぎ・ベーコン 豆腐・コンソメ	ポテトサラダ	じゃがいも・コーン みかん・キャベツ グリーンピース・人参 マヨドレ
	小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌			じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	牛乳		豆腐の味噌汁	豆腐・チンゲン菜 わかめ・だし粉 味噌
15時	牛乳 マカロニ あべかわ ポテトチップス	マカロニ・黄な粉 砂糖・食塩			牛乳 バナナ ひじきスティック チーズ(以上児)	※乳、小麦	ほうじ茶 ひじき蒸しパン 芋けんぴ	ひじき・落花生 ホットケーキミックス 牛乳・砂糖	ほうじ茶 ヨーグルト はとむぎおこし 昆布(以上児)	
	530Kcal	646Kcal	228Kcal	338Kcal	552Kcal	685Kcal	397Kcal	518Kcal	619Kcal	648Kcal

- ・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
- ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
- ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
- ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。
- ・10時のおやつは3歳未満児のみです。



給食だよ

2020年度
あいのそのこども園

★新年度がスタートします★

ご入園、ご進級おめでとうございます。
期待が膨らむ新年度の始まりです。今年度も給食室では、「安心・安全・おいしい給食を心掛け、給食作りに励んでまいります。

「食べることは生きること」と言われるように、食は心身を健康に保つうえで欠かせないものです。特に乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園では食の面でも様々なことに取り組み、子どもたちの好奇心を引き出すとともに、食の大切さも伝えていきたいと思っております。1年間よろしくお願い致します。

🕒生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12~14時間、4~6歳くらいまでは10~13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズムの基本は、「早寝早起き、朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには、早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心掛けましょう。



✦食育活動✦

今日は、季節の食卓として「たけのご飯」と「豆ご飯」が登場します。そこで、ゆり組さんに豆の皮むきのお手伝いをしてもらい、より食材を身近に感じてもらえればと思っています。

4月の行事食 桜もち



<関西風>

もち米を蒸したあと乾燥させ砕いた「道明寺粉」をもう一度蒸して、色をつけた生地であんを包み、塩漬けた桜の葉で巻いたもの。保存食が起源とされています。

<関東風>

小麦粉を水で溶いて焼いた生地であんを巻き、塩漬けた桜の葉をかぶせたもの。江戸時代、徳川吉宗が隅田川沿いに桜の植樹を進めていた頃、門番だった山本新六が、桜の落ち葉を見て考えたものとされています。

◇給食レシピ紹介◇

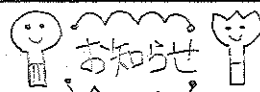
じゃがいも焼き団子

✦材料✦(子ども2人分)

じゃがいも...140g ピザ用チーズ...12g
小麦粉...小さじ1 片栗粉...小さじ2
コーン(ホイル状)...30g

✦作り方✦

- ①じゃがいもは皮をむき、やわらかくゆでて潰す。
- ②①にその他の材料を加えて混ぜる。
- ③人数分に分けて丸めた後、うすく伸ばす。
- ④180℃のオーブンで15分程焼けば出来上がり。



お知らせ

○1日(水)、11日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。