2021年度

4月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三食食品群　〇赤：血や肉になる　　△黄：熱や力となる　　□緑：調子を整える			
1(木)	お弁当		□みかん △ポップコーン 〇牛乳	
2(金)	お弁当		ゼリー △黒ごまかりんとう 〇牛乳	※ごま、小麦
3(土)	入園式			
5(月)	煮込みうどん 切干大根 磯風味ポテト	〇豚肉 △うどん △油 □人参 □玉ねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 だし粉 みりん 〇油揚げ △油 △三温糖 □切干大根 □人参 濃口醤油 みりん だし粉 〇じゃこ △じゃがいも □青さ 食塩	ホットケーキ △大豆チップス 〇牛乳	〇牛乳 〇卵 △ホットケーキミックス △砂糖 △はちみつ △バター
6(火)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 〇鮭 △マヨドレ 食塩 △春雨 △コーン △油 △三温糖 □ひじき □キャベツ □人参 米酢 食塩 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇油揚げ 〇豆みそ □青ねぎ だし粉	□オレンジ △カル鉄スティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦
7(水)	たけのこごはん 筑前煮 えのきと玉ねぎの味噌汁	〇油揚げ △精白米 □たけのこ □しいたけ 薄口醤油 みりん だし粉 〇竹輪 〇かしわ △じゃがいも △こんにゃく △三温糖 △油 □人参 □ごぼう □三度豆 だし粉 濃口醤油 みりん 〇豆みそ □えのき □玉ねぎ □わかめ だし粉	黄な粉蒸しパン △ポップコーン □プルーン 〇牛乳	〇牛乳 〇小豆 〇黄な粉 △砂糖 △ホットケーキミックス （以上児） （未満児）
8(木)	ごはん 魚のステーキソースがけ ポテトサラダ チンゲン菜の味噌汁	△精白米 〇鱈 △薄力粉 △油 △三温糖 □玉ねぎ 食塩 米酢 濃口醤油 △じゃがいも △コーン △マヨドレ □キャベツ □人参 □きゅうり □グリンピース □みかん 〇油揚げ 〇豆みそ □チンゲン菜 だし粉	□バナナ △海草せんべい 〇チーズ 〇牛乳	※小麦、えび、ごま
9(金)	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き アスパラとそら豆の胡麻マヨ和え♪ 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 〇かしわ △マヨドレ △コーンフレーク △油 濃口醤油 にんにく 生姜 △ごま △三温糖 △マヨドレ □アスパラガス □そら豆 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ □えのき □しめじ だし粉	ふのラスク △ねじりん棒 〇牛乳	△ふ △バター △砂糖 ※小麦
10(土)	ナポリタンスパゲッティ	〇ベーコン △スパゲティ △三温糖 △油 □玉ねぎ □人参 □ピーマン □トマト 食塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉 コンソメ		
12(月)	三色丼 豆腐と人参の味噌汁	〇鶏ミンチ △精白米 △コーン △三温糖 △油 □焼きのり □ほうれん草 濃口醤油 酒 食塩 〇木綿豆腐 〇豆みそ □人参 □白菜 □わかめ だし粉	おからドーナツ △紫芋チップ 〇牛乳	〇おから△ホットケーキミックス △油 △砂糖
13(火)	ごはん さばの味噌煮 小松菜のお浸し 豆腐ともやしの味噌汁	△精白米 〇さば 〇豆みそ △三温糖 生姜 濃口醤油 酒 〇じゃこ □小松菜 □人参 みりん 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ □もやし □玉ねぎ だし粉	□いちご △海草せんべい 〇チーズ 〇牛乳	※小麦、えび、ごま
14(水)	ホットドッグ 野菜スープ 〇牛乳	〇ポールウインナー △ロールパン □キャベツ □ケチャップ 食塩 カレー粉 〇ベーコン 〇木綿豆腐 △じゃがいも □人参 □玉ねぎ コンソメ	ひじきおにぎり △ごぼうチップ □プルーン ほうじ茶	〇かつお節 △精白米 □ひじき 濃口醤油 酒 みりん （以上児）※小麦、ごま （未満児）
15(木)	ごはん 魚の照り焼き 切干大根と青菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	△精白米 〇かれい △ごま △ごま油 濃口醤油 酒 〇じゃこ △三温糖 □切干大根 □人参 □チンゲン菜 だし粉 濃口醤油 みりん 〇豆みそ △じゃがいも □玉ねぎ だし粉	□キウイフルーツ △ひじきスティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦
16(金)	ごはん かいじゅうあげ 五色和え わかめとふの味噌汁	△精白米 〇鶏ミンチ 〇卵 △薄力粉 △天ぷら粉 □玉ねぎ □人参 □ピーマン 食塩 濃口醤油 〇かつお節 □小松菜 □もやし □人参 □しめじ □コーン 濃口醤油 〇豆みそ △ふ □わかめ だし粉	マカロニあべかわ △小魚せんべい 〇牛乳	〇黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩 ※小麦、えび、ごま

17(土)	**チンゲン菜と卵の あんかけそば**	○卵 ○色板　△中華めん △片栗粉　□チンゲン菜 □人参 □しめじ　みりん 中華だし 薄口醤油		
19(月)	**しょうゆラーメン** **ブロッコリーの中華和え**	○豚肉　△中華めん △コーン △油　□もやし□青ねぎ □人参 □キャベツ 薄口醤油 本みりん 中華だし △ごま油　□ブロッコリー 米酢　濃口醤油	**カップケーキ** **△全粒粉クラッカー** **○牛乳**	○牛乳 ○卵 △ホットケーキミックス △バター △砂糖 □レーズン
20(火)	**ごはん** **焼きししゃも** **新じゃがの甘煮** **豆腐とわかめの味噌汁**	△精白米 ○ししゃも △じゃがいも △三温糖 △油　□人参 □三度豆 だし粉　濃口醤油 ○木綿豆腐 ○豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	**□オレンジ** **△胚芽ビスケット** **○チーズ** **○牛乳**	※乳、小麦
21(水)	**豆ごはん** **厚揚げの中華煮** **にら入りかき玉汁**	△精白米　□グリーンピース 食塩　酒 ○豚肉 ○厚揚げ　△三温糖 △片栗粉 △ごま油 △油　□人参 □たけのこ □玉ねぎ □干し椎茸 □チンゲン菜　酒 生姜　濃口醤油　薄口醤油 中華だし ○卵　△じゃがいも △片栗粉　□にら　だし粉 薄口醤油	**小松菜のおやき** **△ミレービスケット** **○牛乳**	○ベーコン △お好み粉 △薄力粉 □人参 □小松菜 濃口醤油
22(木)	**ごはん** **魚のパン粉焼き** **ひじきの炒り煮** **小松菜の味噌汁**	△精白米 ○かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 ○油揚げ ○大豆　△こんにゃく △三温糖 △油　□ひじき □人参 □もやし □絹さや　濃口醤油 だし粉 ○竹輪 ○豆みそ　□小松菜　だし粉	**□バナナ** **○ヨーグルト** **□とろろ巻き昆布** **ほうじ茶**	(以上児)
23(金)	**カレーライス** **コールスローサラダ** **オレンジゼリー** **○牛乳**	○豚肉 ○豆乳　△精白米 △じゃがいも △油　□玉ねぎ □人参 カレールウ コンソメ △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン 食塩　米酢 △砂糖　□ポンジュース　□寒天	**じゃこパン** **△ポテトチップス** **ほうじ茶**	○じゃこ △食パン △マヨドレ △ごま □青さ
24(土)	**磯うどん**	○豚肉　△うどん △調合油　□人参 □玉ねぎ □干ししいたけ □青ねぎ □わかめ だし粉 薄口醤油 みりん		
26(月)	**にんじんごはん** **魚のムニエル** **ほうれん草のじゃこ和え** **キャベツの味噌汁**	△精白米 △ごま　□人参 □塩昆布　濃口醤油 ○かれい　△薄力粉 △バター　食塩　こしょう ○じゃこ　□もやし □ほうれん草 濃口醤油 みりん ○竹輪 ○豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	**じゃがいも焼き団子** **△ひじきあられ** **○牛乳**	△じゃがいも ○チーズ △薄力粉 △片栗粉 △コーン
27(火)	**△コッペパン** **ビーフシチュー** **ブロッコリーとコーンのサラダ** **○牛乳**	※乳、小麦 ○牛肉 ○豆乳　△じゃがいも △油　□玉ねぎ □人参 □グリーンピース ビーフシチュウルウ △ごま △マヨドレ　□ブロッコリー □コーン　濃口醤油	**□キウイフルーツ** **△野菜スティック** **○チーズ** **ほうじ茶**	※小麦
28(水)	**ごはん** **ハンバーグ** **かつおとあさりの ササっとサラダ** **豆腐と揚げの味噌汁**	△精白米 ○豚ミンチ ○豆乳　△パン粉 △油　□玉ねぎ □ケチャップ ○大豆 ○あさり ○シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 ○木綿豆腐 ○油揚げ ○豆みそ　□青ねぎ　だし粉	**△カステラ** **△畑のスナック** **○牛乳**	※乳、卵、小麦 ※小麦
30(金)	**ごはん** **かじきの変わり揚げ** **キャベツの酢の物** **豆腐ときのこの味噌汁**	△精白米 ○まかじき　△片栗粉 △油 △三温糖 にんにく 濃口醤油　酒　カレー粉 ○じゃこ　△三温糖　□キャベツ □わかめ □きゅうり □みかん　米酢 ○木綿豆腐 ○豆みそ　□えのき □しめじ だし粉	**ひじき蒸しパン** **△はとむぎおこし** **□プルーン** **○牛乳**	○牛乳 △ホットケーキミックス △落花生 △砂糖 □ひじき （以上児） （未満児）

食育だより

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」を心がけ、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います。1年間よろしくお願いいたします。

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為疲れやすくなっています。この時期に充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がけましょう。

お知らせ

○今月は、季節の食事として「たけのこごはん」と「豆ごはん」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。

○1日（木）、2日（金）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。

食育クイズ

Q春が旬のいちごの花は何色？
①赤色 ②黄色 ③白色

A正解は③。
一般的には、いちごが実茎の先端に5枚の花びらがついた白い花を咲かせます。数は多くありませんが、ピンクの花を咲かせる種