



# 4月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	水	赤飯 味噌汁		豆腐20 揚げ5わかめ2 小豆10 味噌10	もち米30	人参10 玉葱10 青葱5	入園式
2	木	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉10 牛乳10 ウインナー10 卵30	マヨネーズ5 シチュールー20	人参25 ブロccoli10 玉葱40 コーン5 ほうれん草30	
3	金	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老5 ハム5 卵50 豆腐20 チーズ10 わかめ2	春雨5	人参10 青葱5 玉葱10 胡瓜5	
4	土	カレーライス		牛肉10	馬鈴薯20	人参10 玉葱10	※ごはん いりませ
6	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉50 合ミンチ5	スパゲティ40 片栗粉 10 ケチャップ10	人参10 玉葱20 土生姜2 キャベツ20 ピーマン5	
7	火	さわらの西京焼き 切干大根の昆布和え	カルピス ゼリー	鯖60味噌10ゼラチン2 塩昆布5 カルピス15	ごま油1	人参10 切干大根8 胡瓜3 コーン2	
8	水	肉じゃが煮 ゆで卵		豚肉10 卵30 竹輪10	馬鈴薯30 糸こん5	人参20 玉葱35	
9	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ50 卵20 豆腐40 ひじき2	ごま2 パン粉5 ケチャップ5	人参40 キャベツ15 玉葱40 ブロccoli10	
10	金	マーボー豆腐 ベイクドポテト		豚ミンチ10 豆腐30	片栗粉5 馬鈴薯30	人参20 青葱5 玉葱40 干椎茸1 土生姜3 筍10	
11	土	焼きそば		豚肉10 粉揚げ5 竹輪10	中華そば150	人参10 玉葱10 キャベツ10 青葱5 もやし10	
13	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉10 ハム5 大豆10	馬鈴薯10 ケチャップ10 マカロニ10 マヨネーズ10	人参20 玉葱20	
14	火	カレイのムニエル 白和え	クッキー	鯛60 味噌10 豆腐30 卵5	ごま3 糸こん10 バター10 小麦粉22	人参10 ほうれん草10	
15	水	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ10 ウインナー5 卵50	コンソメ5 馬鈴薯20 ケチャップ10	人参30 玉葱40 コーン5 マッシュルーム10	米一合
16	木	カレーライス もやしのナムル	ヨーグル ト	鶏肉10 スキム10	カレールー20 ごま油2 馬鈴薯30 ごま1	人参25 玉葱20 コーン10 もやし30	
17	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪5 牛肉10 焼豆 腐10 卵50 海苔5	糸こんにやく5 麩3	人参10 白菜10 玉葱10 牛蒡10 干椎茸1	
18	土	おにぎり			おにぎり100		
20	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ10 高野5 ウインナー20 卵50	馬鈴薯20	人参20 青葱5 干椎茸0.5 玉葱20	
21	火	八宝菜 竹輪の生姜煮	玄米 フレーク スナック	エビ5 豚肉10 竹輪25	片栗粉2 玄米フレーク 10 マシュマロ10	人参20 ピーマン5 玉葱30 筍10 チンゲン菜10 白菜20 干椎茸10 生姜2	
22	水	筑前煮 小松菜とわかめのナムル		鶏肉10 厚揚げ10 竹輪10 わかめ2	糸こん10 里芋10 ごま1 ごま油1	もやし10 人参20 椎茸1 牛蒡10 蓮根10 筍10 小松菜20	
23	木	浦島ごはん みそ汁	ハムチ ズパン	豆腐20 味噌10 揚げ 2わかめ2 竹輪8ちり めん3 ハム5 チーズ5	ごま1 小麦粉20 バター8	青葱5 人参25 玉葱15 えのき10	
24	金	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ10 牛乳40 えび5 牛5 ベーコン10	ごま2 バター13 小麦粉23 パン粉3 馬鈴薯20	牛蒡30 人参20 しめじ10 ブロccoli5 玉葱15 コーン5	
25	土	パン			パン100		
27	月	五目豆煮 にんじんシリシリ		竹輪10 鶏肉10 厚揚 げ10 豆腐20 大豆10	ごま3 板こん10 ごま油1	人参50 大根10 干椎茸1 牛蒡10 ピーマン5	
28	火	カラフル焼き ほうれん草のお浸し		たら50 卵30	マヨネーズ10 ごま1 ごま油1	パプリカ10 ほうれん草30 人参10	
30	木	ささみのパン粉焼き コロコロお豆のサラダ		ささみ50 チーズ5 ミックスビーンズ20 卵10	ごま5 パン粉10 さつまいも20 ごま10	人参10 キャベツ20	

※ 米一合の場合は、お米を一合洗わないでビニール袋に入れて、名前を書いて持ってきてください。(4/15)  
偶数月に集めます。(うさぎ組はいりませぬ)  
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりませぬ。(1日と15日と23日です)  
4日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりませぬ)



## 給食だより

### 新しい年度が始まります

入園・進級おめでとうございます。子どもたちが喜んで食べる給食を心がけながら保育園では、肉、魚、豆や野菜が定められた目標量が摂取できているかどうか、一ヶ月ごと、また一年を通して、表にまとめ検討し栄養バランスのとれた給食を提供できるように、工夫しています。

給食内容は、やきもの・にももの・あげものといった主菜、あえもの・サラダ・いためものといった副菜、あと果物がつきます。季節感の味わえる旬の素材をとりいれ、見た目も食欲をそそるひとつとて考え、色合いよく仕上がるように献立も組み合わせています。

### よい習慣で健康な体を!

毎日の食事をきちんと味わっておいしく食べることは子どもの心とからだの発育や健康の第1歩です。バランスのよい食べ方や、食事のマナーなどよい食習慣(食育)を身につけていきましょう。

- ・ からだにいい食べ物を選ぶ力を身につけよう
- ・ たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう
- ・ 食べ物を通して、食べ物や自然に感謝しよう



### 毎月1日はおにぎりの日

当園では鉄分を補給するために、毎月1日に焼のりを給食にて提供しています。(のりなどの藻類には鉄分が豊富に含まれています。)

5月から焼きのりを1人に1袋提供します。その日はいつものごはんをおにぎりにしてください。また災害時などに食べ物に直接手を触れずに食べる練習をしたいと考えています。おにぎりをラップに包んでお弁当に入れてください。

その日を『子どもが詰めるお弁当の日』として、給食をおにぎりの入っていたお弁当缶に自分で詰めてもらいます。(ぱんだ組ときりん組)



### 一緒に作ろう カルピスゼリー

材料(4個)

- カルピス 70cc
- 水 210cc
- 粉ゼラチン 5g

作り方

1. 水を沸騰させ、火を止めてからゼラチンを入れる。
2. よく溶かしてからカルピスを入れ、よく混ぜる。
3. カップに2を注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
4. 固まったら、出来上がり。

