



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	月	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	火	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	
3	水	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 ブロッコリー10	
4	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 ブロッコリー10 玉葱40 コーン5 ほうれん草30	
5	金	マーボー豆腐 フライドポテト	クッキー	竹輪20 豚ミンチ10 豆腐60 卵5	片栗粉5 馬鈴薯30 バター10 小麦粉20	人参20 青葱5 玉葱30 干椎茸0.5 土生姜4 筍10	
6	土	五目うどん		牛肉20 あげ10 卵25	うどん200	人参20 青葱4	
8	月	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	
9	火	カレーライス もやしのナムル	ヨーグルト	牛肉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 にんにく1 もやし30	
10	水	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	お話し会
11	木	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮	お花の ケーキ	竹輪5 牛肉10 焼豆 腐10 卵50 海苔5	糸こんにゃく5 麩3 バター10 ホットケーキミックス20	人参10 白菜10 玉葱10 牛蒡10 干椎茸1	
12	金	チキンライス ポトフ風スープ		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	音楽教室 米一合
13	土	スパゲティ		合ミンチ10	スパゲティ40 ケチャップ30	人参25 玉ねぎ40 ピーマ ン10 マッシュルーム30	
15	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	
16	火	筑前煮 小松菜とわかめのナムル	ココア 蒸しパン	鶏肉10 厚揚げ10 竹輪10 わかめ2 豆乳15	こんにゃく10 里芋10 ごま1 ごま油1 米粉20 ココア2	もやし10 人参20 椎茸1 牛蒡10 蓮根10 筍10 いんげん5 小松菜20	
17	水	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ5 豚肉10 竹輪25	片栗粉2	人参20 ピーマン5 玉葱30 筍10 チンゲン菜10 白菜20 生椎茸10 生姜2	園庭開放
18	木	カレーの西京焼き 白和え	カルピス ゼリー	豚60 味噌10 豆腐30 ゼラチン2 カルピス15	ごま3 板こんに10	人参10 ほうれん草10	大部三園 交流会
19	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3 小麦粉3 パン粉3 馬鈴薯20	牛蒡30 人参20 しめじ10 ブロッコリー5 玉葱15 コーン5	健康診断
20	土	焼きそば		豚肉10 粉経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	
22	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20 マヨネーズ10	人参20 玉葱20	
23	火	鯖の味噌煮 切干大根の昆布和え	ヨーグルト	鯖40 味噌5 昆布5 スキム		人参10 土生姜2 切干大根5	避難訓練
24	水	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉10 卵30 竹輪10	馬鈴薯30 糸こんに5	人参20 玉葱35 いんげん5	お話し会 園庭開放
25	木	コーンピラフ 相性汁	ハムチー ズパン	鶏ミンチ10 豆腐10 牛乳 5 卵50 ハム5 チーズ5 あげ5 味噌10 わかめ2	コンソメ5 小麦粉20 バター8	人参30 玉葱40 青葱5 コーン5 ピーマン5	誕生会 身体測定
26	金	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 板こんに10 ごま油1	人参50 大根10 干椎茸1 牛蒡10 ピーマン5	ハロー タイム
27	土	ハヤシライス		牛肉10	ハヤシルウ20 馬鈴薯20	人参20 玉葱30 マッシュルーム20	※ごはん いります
30	火	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ50 卵10 カニカマ5 わかめ2	小麦粉10 パン粉10 胡麻10 ケチャップ10	胡瓜20 キャベツ10 人参5	

※ 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。(4/12)

偶数月に集めます。(うさぎ組はいりません)

尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(1日と12日と25日です)

27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、ごはんはいりません)



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。(ばんだ組ときりん組)



親子でクッキング 園でも人気のおやつにチャレンジ!! 動物クッキー (型抜きクッキー)

材料
小麦粉・・・300g
卵・・・・・・1個
バター・・・・150g
さとう・・・・120g
バニラエッセンス・・・少々

つくりかた

- ① バターを柔らかくなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えて混ぜる。さらに卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスを風味づけに加える。
- ② ふるっとおいた小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ ラップをして冷蔵庫に30分ねかせる。
- ④ 打ち粉(小麦粉)を用意して、生地を3~5ミリくらいの厚さにのばして型でぬく。
- ⑤ 150~160度のオーブンできつね色になるまでやく。(10分くらい)