



# 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<br>おやつ  | 血や肉になるもの                               | エネルギーのもと                                | 体の調子を<br>整えるもの                                    | 備考           |
|----|---|-----------------------------------|-------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 火 | 赤飯<br>味噌汁                         |             | 豆腐20 揚げ5わかめ2<br>小豆10 味噌10              | もち米30                                   | 人参10 玉葱10 青葱5<br>大根10                             | 入園式          |
| 2  | 水 | 鶏肉の唐揚げ<br>スパゲティ                   |             | 鶏肉50 合ミンチ5                             | スパゲティ40 片栗粉10<br>ケチャップ10                | 人参10 玉葱20 土生姜2<br>キャベツ20 ピーマン5                    |              |
| 3  | 木 | 五目卵焼き チーズ<br>春雨の酢の物               |             | 海老5 ハム5 卵50<br>豆腐20 チーズ10<br>わかめ2      | 春雨5                                     | 人参10 青葱5<br>玉葱10 胡瓜5                              |              |
| 4  | 金 | マーボー豆腐<br>フライドポテト                 |             | 竹輪20 豚ミンチ10<br>豆腐60                    | 片栗粉5 馬鈴薯30                              | 人参20 青葱5 玉葱30<br>干椎茸0.5 土生姜4 筍10                  |              |
| 5  | 土 | 五目うどん                             |             | 牛肉20 あげ10 卵25                          | うどん200                                  | 人参20 青葱4                                          |              |
| 7  | 月 | 卵の花<br>ほうれん草のおひたし                 |             | 竹輪15 鶏肉10 卵の花<br>20 あげ50 ひじき1          | こんにゃく10 里芋20<br>ごま1                     | 人参20 青葱4 牛蒡10<br>椎茸1 ほうれん草30                      |              |
| 8  | 火 | カレーライス<br>もやしのナムル                 | クッキー        | 鶏肉10 卵5                                | カレールウ20 ごま油2<br>馬鈴薯30 ごま1 小麦粉20<br>バター8 | 人参25 玉葱20 コーン10<br>もやし30                          |              |
| 9  | 水 | 筑前煮<br>小松菜とわかめのナムル                |             | 鶏肉10 厚揚げ10<br>竹輪10 わかめ2                | こんにゃく10 里芋10<br>ごま1 ごま油1                | もやし10 人参20 大根20<br>椎茸1 牛蒡10 蓮根10<br>筍10 小松菜20     |              |
| 10 | 木 | カレイの西京焼き<br>切干大根の昆布和え             | カルピス<br>ゼリー | 鰯60味噌10ゼラチン2<br>塩昆布5カルピス15             | ごま油1                                    | 人参10 切干大根8 胡瓜3<br>コーン2                            | ハロー<br>タイム   |
| 11 | 金 | すき焼き風煮<br>ゆで卵 海苔の佃煮               |             | 竹輪5 牛肉10 焼豆<br>腐10 卵50 海苔5             | 糸こんにゃく5 麩3<br>馬鈴薯10                     | 人参10 白菜10 玉葱10<br>牛蒡10 青葱5                        |              |
| 12 | 土 | ハヤシライス<br>ゆで卵                     |             | 牛肉10 卵30                               | ハヤシルウ20<br>馬鈴薯20                        | 人参20 玉葱30<br>マッシュルーム20                            | ※ごはん<br>いります |
| 14 | 月 | ササミのゴマフライ<br>カニカマと胡瓜の酢の物          |             | ささみ50 卵10<br>カニカマ5 わかめ2                | 小麦粉10パン粉10<br>胡麻10 ケチャップ10              | 胡瓜20 キャベツ10<br>人参5                                |              |
| 15 | 火 | コーンピラフ<br>相性汁                     | メロン<br>パン   | 鶏ミンチ10 豆腐10<br>牛乳5 卵50 あげ5<br>味噌10わかめ2 | コンソメ5 小麦粉30<br>バター10                    | 人参30 玉葱40 青葱5<br>コーン5 ピーマン5                       | お話会<br>米一合   |
| 16 | 水 | カレー味のフリッター<br>じゃが芋とブロッコリーの<br>サラダ |             | 鱈60 ベーコン4                              | 天ぷら粉10 カレー粉1<br>馬鈴薯12 マヨネーズ6            | ブロッコリー12 人参6<br>コーン3                              |              |
| 17 | 木 | 五目豆煮<br>にんじんシリシリ                  | ヨーグル<br>ト   | 竹輪10 鶏肉10<br>厚揚げ10 豆腐20<br>大豆10 スキム10  | ごま3 板こん10<br>ごま油1                       | 人参50 大根10 干椎茸1<br>牛蒡10 ピーマン5                      |              |
| 18 | 金 | 八宝菜<br>竹輪の生姜煮                     |             | エビ5 豚肉10<br>竹輪25                       | 片栗粉2                                    | 人参20 ピーマン5玉葱30<br>筍10 チンゲン菜10<br>白菜20 干椎茸10 生姜2   |              |
| 19 | 土 | 焼きそば                              |             | 豚肉10 粉麩5<br>竹輪10                       | 中華そば150                                 | 人参10 玉葱10 キャベツ<br>10 青葱5 もやし10                    |              |
| 21 | 月 | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ                |             | 豚肉10 ハム5<br>大豆10                       | 馬鈴薯10 ケチャップ10<br>マカロニ20 マヨネーズ10         | 人参20 玉葱20 胡瓜5                                     | 避難訓練         |
| 22 | 火 | 和風ハンバーグ<br>人参グラッセ                 | ココア<br>蒸しパン | 合ミンチ50 卵25<br>豆腐40 ひじき2豆乳10            | ごま2 パン粉5 米粉20<br>ケチャップ5 ココア2            | 人参40 キャベツ15<br>玉葱40 ブロッコリー10                      | 健康診断         |
| 23 | 水 | 肉じゃが煮<br>ゆで卵                      |             | 牛肉10 卵30<br>竹輪10                       | 馬鈴薯30 糸こん5                              | 人参20 玉葱35                                         | お話会<br>園庭開放  |
| 24 | 木 | チキンライス<br>ポトフスープ                  |             | 鶏ミンチ10<br>ウインナー5 卵50                   | コンソメ5 馬鈴薯20<br>ケチャップ10                  | 人参30 玉葱40コーン5マ<br>ッシュルーム10パセリ1キ<br>ャベツ10大根10えのき10 | 誕生会<br>身体測定  |
| 25 | 金 | 鯖の味噌煮<br>白和え                      | お花の<br>ケーキ  | 鯖40 味噌10 卵5<br>豆腐30 生クリーム5             | ごま3 板こん5バター5<br>ホットケーキミックス20            | 人参10 土生姜2<br>ほうれん草10                              |              |
| 26 | 土 | スパゲティ                             |             | 合ミンチ10                                 | スパゲティ40<br>ケチャップ30                      | 人参25 玉ねぎ40 ピーマ<br>ン10 マッシュルーム30                   |              |
| 28 | 月 | 高野の卵とじ煮<br>ウインナー                  |             | 鶏ミンチ10 高野5<br>ウインナー20 卵50              | 馬鈴薯20                                   | 人参20 青葱5<br>干椎茸0.5 玉葱20                           | 運動教室         |
| 30 | 水 | クリームシチュー<br>ポパイサラダ                |             | 鶏肉10 牛乳10<br>ウインナー10 卵10               | 小麦粉5 マヨネーズ5<br>シチュールウ20                 | 人参25 ブロッコリー10<br>玉葱40 コーン5<br>ほうれん草30             | 園庭開放         |

※ 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ん)  
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(1日と15日と24日です)  
12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

### はじめに

子どもたちが喜んで食べる給食を心がけながら園では、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、一年を通して一ヶ月ごとに、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。



食べることは、楽しいこと。だれと、どこで、何を、どのように食べるかが、とても大切なことです。

子どもの苦手な野菜や摂取しにくい食材を、上手に献立の中にとりいれる工夫などを紹介していきます。食べることが好きになる、おいしい旬の野菜を使った料理や親子で楽しめるお菓子なども紹介していきます。

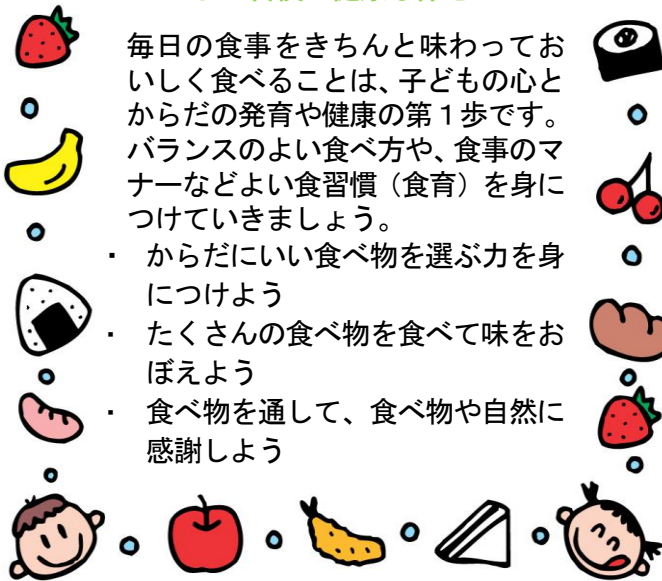
家で工夫されていることや、給食のメニューのレシピが知りたいなど、なんでも気軽に意見を聞かせていただければうれしいです。

園と家庭が協力して子どもたちのためによりよい食環境、食生活が出来るように努力していきましょう。

### 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缶に入れてください。

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)



### こどももだいすき ごはんがすすむ

### こども園のふりかけ

材料（コーヒーのびん大1つ分）  
いりこ・・・・・・・・・・180g  
（正味量は、130gほど）

桜えび・・・・・・・・・・80g  
ごま・・・・・・・・・・130g  
あおのり・・・・・・・・10g  
かつおぶし・・・・・・・・50g  
（※ 材料は、だいたいの目安です。  
各家庭お好みの割合で作ってみてください）

### つくりかた

- ① いりこは、あたまと内臓をとる。(取り除いた頭と内臓は、だしにつかえます)
- ② フライパンで、すべての材料をからいりする。(いりこは、特にパリっとなるまでいる)
- ③ 冷めたら、フードプロセッサーで粉末にする。
- ④ 混ぜ合わせる。味見をし、塩加減が足りなければ、塩をすこしふる。  
⇒冷蔵庫で1ヶ月保存可能です。