

4月の給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に胸をときめかせてることでしょ。環境の変化で疲れがたまりやすい季節ですので、栄養面とともに十分な睡眠をとり、元気に過ごせるようにしましょう。給食室では、安心安全でおいしい給食を提供できるよう、頑張っていますので、今年度もよろしくお願いいたします。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら気軽にお声掛けください。

2021年4月1日 那須雅葉 上原紅子 服部慶一

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 木	◎牛乳、ご飯 しろみさかなのこうみばんやき あすばらそてー かきたまじる いちご	◎白玉粉、◎砂糖、パン粉、 油、米	◎牛乳、牛乳、さわら、木綿 豆腐、卵、◎こしあん(生)、 ベーコン、バター	グリーンアスパラガス、いち ご、にんじん、こまつな、えの きたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、酒、しょうゆ、パセ リ粉、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう ひとくちまんじゅう
2 16 金	◎牛乳、ご飯 いりどうふ ちゅうかすーぷ りんご	◎食パン、◎マヨネーズ、砂 糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、◎しらす干し	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、はくさい、しいた け、こまつな、◎あおのり	しょうゆ、中華だしの素、みり ん	ぎゅうにゅう ごまじゃことーすと
3 17 土	◎牛乳、ご飯 たにんどん にんじんとしめじのみそしる おれんじ	しらたき、砂糖、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、卵、牛肉(ば ら)、麦みそ、◎ゼラチン	◎ぶどう濃縮果汁、たまね ぎ、オレンジ、にんじん、しめ じ、ごぼう、ほうれんそう、こ まつな、しいたけ、◎パイン 缶	煮干だし汁、かつお・昆布だ し汁、みりん、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー
5 19 月	◎牛乳、ご飯 かきあげ ちゅうかきゅうり やさいたつぷりのみそしる	じゃがいも、小麦粉、◎小麦 粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、 ごま、米	◎牛乳、牛乳、しいら、◎豆 乳、麦みそ、卵、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、◎パナナ、トマト、◎みか ん缶、◎パイン缶、グリーン アスパラガス、キャベツ、たけ のこ、あおのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、み りん、食塩	ぎゅうにゅう ふる一つの くりーむあえ
6 20 火	◎牛乳、ご飯 はやしらいす そくせきづけ おれんじ	◎焼ふ、◎グラニュー糖、砂 糖、米	牛乳、◎ヨーグルト(ドリン ク)、牛肉(ばら)、◎バター	たまねぎ、オレンジ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、しめ じ、ピーマン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウス ターソース、コンソメ	のむよーぐると おふのらすく
7 21 水	◎牛乳、ご飯 さばのごまみそやき ひじきのにも ちくわといなかあげのすまじる りんご	◎米、砂糖、黒ごま、ごま油、 米	◎牛乳、牛乳、さば、だいず 水煮缶詰、生揚げ、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、もやし、に んじん、ほうれんそう、◎グリ ンピース、れんこん、いんげ ん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ、みりん、 ◎食塩、酒	ぎゅうにゅう ぐりんぴーす おにぎり
8 22 木	◎牛乳、ご飯 さんさいうどん すのもの ばいナップる	ゆでうどん、◎ホットケーキ 粉、◎砂糖、砂糖、◎粉糖、 ごま、米	◎牛乳、牛乳、ハム、◎卵	パイナップル、たけのこ(ゆ で)、だいこん、きゅうり、にん じん、生わらび(ゆで)	かつおだし汁、酢、しょうゆ (うすくち)、しょうゆ、酒	ぎゅうにゅう ほっとけーき
9 金	◎牛乳 たけのごはん はるきゃべつのもんちかつ はなやさいさらだ だいこんとかまぼこのすまじる ひゅうがなつ	米、マヨネーズ、◎小麦粉、 ◎砂糖、焼ふ、パン粉、すり ごま、油、小麦粉	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、かまぼこ、◎卵、卵、 ◎生クリーム	なつみかん、◎いちご、にん じん、キャベツ、なばな、たま ねぎ、だいこん、プロッコ リー、たけのこ、カリフラ ワー、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、酒、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、食塩、こしょう、 ケチャップ、ウスターソース	ぎゅうにゅう いちごのけーき
23 金	◎牛乳、ご飯 ぶたにくのしょうがき やさいさらだ たまねぎとわかめのみそしる いちご	◎乾パン、砂糖、ごま、片栗 粉、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)、麦みそ	いちご、たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、レタス、チンゲンサ イ、にんじん、生わかめ、キャ ベツ	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん、酢、おろししょうが、おろ しにんにく	よーぐると かんぱん
10 24 土	◎牛乳、おにぎり みーとすばげてい えのきとこまつなのすまじる りんご	スパゲティ、◎砂糖、砂糖、 米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、◎ゼラチン	◎みかん濃縮果汁、りんご、 にんじん、たまねぎ、こまつ な、エリンギ、えのきたけ、◎ みかん缶、ピーマン、ホール トマト缶詰	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、酒、ケチャップ、 食塩、コンソメ	ぎゅうにゅう みかんゼリー
12 26 月	◎牛乳、ご飯 とりのてりやき ほうれんそうのつなあえ こんそめすーぷ きういふる一つ	じゃがいも、◎小麦粉、◎グ ラニュー糖、砂糖、◎片栗 粉、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツ ナ水煮缶、◎無塩バター、◎ 卵(黄)	ほうれんそう、トマト、キウイ フルーツ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、みりん、おろししょう が、コンソメ	ぎゅうにゅう ここあくつきー
13 27 火	◎牛乳、ご飯 さけのむにえる はるきゃべつごまあえ はくさいとほうれんそうのみそしる いちご	◎ホットケーキ粉、◎白玉 粉、さといも、◎油、砂糖、す りごま、米	◎牛乳、牛乳、さけ、◎絹ご し豆腐、麦みそ、バター	キャベツ、いちご、にんじん、 もやし、はくさい、ほうれんそ う、なす、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、 こしょう	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ
14 28 水	◎牛乳、ご飯 みーとろーふ じゃがいもとそらまめのこふきいも わかたけじる	じゃがいも、◎マカロニ、パン 粉、砂糖、◎砂糖、米	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏レ バー、◎きな粉	そらまめ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、こまつな、たけの こ、生わかめ、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、酒、ケチャップ、 ウスターソース、食塩、ナツメ グ、こしょう	ぎゅうにゅう まかろにきなこ
15 30 金	◎牛乳、ご飯 あじのわふうあんかけ とんじる せとか	◎ビーフン、板こんにやく、片 栗粉、◎砂糖、ごま油、◎ご ま油、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、あじ、木綿豆 腐、豚肉(ばら)、麦みそ	みかん、たまねぎ、だいこ ん、ごぼう、プロッコリー、◎ たけのこ(ゆで)、えのきた け、◎にんじん、にんじん、 コーン缶、◎ピーマン、◎ コーン缶、万能ねぎ、◎みか ん	煮干だし汁、かつおだし汁、 ◎酒、しょうゆ、酒、◎しょう ゆ、◎食塩、食塩	ぎゅうにゅう やきびーふん

～お知らせとお願い～

- ◆給食献立は2週間サイクルです。同じメニュー2回食することで、その食事に慣れることを目的としています。
- ◆子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達の途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えています。
- ◆お昼におなかをしっかりと空かせるためには、体内リズムが大切です。早寝・早起き・朝ごはんでのリズムの良い生活を心がけましょう。
- ◆午前中は外遊びやお散歩など、体をたくさん動かしますので、お友達と元気に遊べるようにしっかりと朝食を食べて登園してください。
- ◆当日の給食は展示しますので、是非ご覧ください。
- ◆くじら・らっこ・いるか組は毎日“白ご飯”を持たせてください。誕生日や参観日など、行事によっては白ご飯がいらぬ日もありますので、毎月の給食だよりで確認をお願いします。※白ご飯の目安は110gですが、1人ひとり食べられる量が違いますので、その子に合った量を詰めてください。箸は個人差があらわれますので、クラス担任からお伝えします。
- ◆温かいご飯が食べられるように、お弁当箱を温めますので、耐熱性のものを準備してください。お弁当箱を包む際は、箸箱は別にしてください。お弁当包みのハンカチは、衛生面を考慮し、毎日洗濯をお願いします。



今月の行事予定

- ★1日(木)・創立記念日
- ★5日(月)・第39回入園・進級式 お祝いのお菓子があります。
- ★9日(金)・誕生会 誕生会は主食も出ますので、いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
- ★24日(土)・親子遠足・弁当の日 弁当・水筒・箸またはスプーン、敷物を持ってきてください。



※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。