



ご入園・ご進級おめでとうございます！！

新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ・ワクワクしている子供たち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食を本年度も作ってまいりますのでどうぞ、よろしくお祈りします。春らしい日も増えつつありますが、寒い日もまだまだあります。環境の変化で疲れがたまりやすい季節でもありますので、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。



2022年 4月 1日 ひまわり保育園

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 15 金	◎牛乳、ご飯 ふわふわ丼 中華スープ りんご	砂糖、米、◎小麦粉、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、ちくわ、凍り豆腐、◎生クリーム	玉葱、もやし、りんご、人参、椎茸、小松菜、生わかめ、葱	かつお・昆布だし汁、みりん、醤油(薄口)、醤油、中華だしの素	牛乳 紅白いろいろ ビスケットサンド
2 16 土	◎牛乳、おにぎり 焼きうどん 野菜スープ デコボン	干しうどん、米、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、◎ゼラチン	キャベツ、◎ぶどう濃縮果汁、デコボン、玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、ピーマン、◎ぶどう缶	かつおだし汁、醤油(薄口)、醤油、酒、みりん	牛乳 ぶどうゼリー
4 18 月	◎牛乳、ご飯 白身魚フライ アスパラソテー 白菜としめじのすまし汁 りんご	パン粉、焼ふ、小麦粉、油、◎白玉粉、◎砂糖、◎片栗粉、米、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、さわら、卵、ベーコン、バター、◎こしあん(生)	グリーンアスパラガス、白菜、りんご、しめじ、人参、コーン缶、◎いちご	かつおだし汁、醤油(薄口)、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 いちご大福
5 19 火	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス 酢の物 りんご	◎干しうどん、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、◎鶏もも肉、かにかまぼこ	玉葱、りんご、人参、しめじ、きゅうり、◎たけのこ(ゆで)、◎生わかめ、◎椎茸、◎人参、◎生わかめ	◎かつおだし汁、◎醤油(薄口)、デミグラスソース、酢、◎酒、◎醤油、醤油(薄口)、醤油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳、 山菜うどん
6 20 水	◎牛乳、ご飯 あじの唐揚げ サラダ たけのことわかめの味噌汁 デコボン	じゃが芋、◎マカロニ、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、◎砂糖、米	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、あじ、麦味噌、◎きな粉	ミニトマト、デコボン、レタス、玉葱、人参、水菜、たけのこ、生わかめ、◎ブルーベリージャム、万能葱	煮干だし汁、醤油、酢、酒、おろしにんにく、おろし生姜、◎食塩、食塩	お茶 ヨーグルト(ブルーベリー) マカロニきな粉
7 21 木	◎牛乳、おにぎり ナポリタン コンソメスープ りんご	◎食パン、スパゲティ、◎マヨネーズ、◎すり胡麻、砂糖、米	牛乳、ウインナー、◎しらす干し、◎ヤクルト	かぼちゃ、りんご、玉葱、エリンギ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、枝豆、◎青のり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ヤクルト ごまじゃこトースト
8 金	◎牛乳 たけのこご飯 春キャベツのメンチカツ ほうれん草のツナ和え コーンスープ 日向夏	米、◎砂糖、パン粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、◎卵、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳、ツナ水煮缶、バター、卵、◎生クリーム	コーン缶、ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、玉葱、たけのこ、日向夏、◎さくらんぼ缶	かつおだし汁、醤油、酒、食塩、こしょう、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	お茶 プリンアラモード
22 金	◎牛乳、ご飯 ミートローフ ほうれん草のツナ和え コーンスープ 日向夏	◎砂糖、パン粉、砂糖、米	牛乳、◎卵、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳、ツナ水煮缶、木綿豆腐、卵、バター	コーン缶、ほうれん草、日向夏、玉葱、もやし、人参	醤油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、ナツメグ、コンソメ	お茶 プリン
9 30 土	◎牛乳、ご飯 すき焼き丼 大根と里芋の味噌汁 りんご	里芋、しらたき、砂糖、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、米	◎牛乳、牛乳、焼き豆腐、◎卵、牛肉(ばら)、麦味噌、◎卵	玉葱、りんご、大根、人参、エリンギ、ほうれん草、チンゲンサイ、◎マーマレード	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、醤油	牛乳 マーマレードマフィン
11 25 月	◎牛乳、ご飯 鶏の照り焼き 中華きゅうり さつま芋と玉葱の味噌汁 りんご	さつま芋、砂糖、胡麻油、胡麻、◎片栗粉、米、◎砂糖	牛乳、鶏もも肉、麦味噌、◎牛乳、◎きな粉	きゅうり、りんご、白菜、玉葱、人参	煮干だし汁、醤油、酢、みりん、おろし生姜	お茶 牛乳もち
12 26 火	◎牛乳、ご飯 さばのごま味噌焼き ひじきの煮物 かきたま汁 りんご	◎じゃが芋、砂糖、◎片栗粉、黒胡麻、米	◎牛乳、牛乳、さば、卵、◎とろけるチーズ、大豆水煮缶詰、かまぼこ、米味噌(淡色辛味噌)	りんご、大根、人参、小松菜、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、醤油(薄口)、みりん、酒、醤油、◎食塩、◎こしょう、◎ケチャップ	牛乳 もちもちポテト
13 27 水	◎牛乳、ご飯 ポークカレー サラダ りんご	じゃが芋、◎焼ふ、◎グラニュー糖、すり胡麻、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、◎バター	玉葱、りんご、人参、トマト、キャベツ、ピーマン	カレーパウダー、みりん、醤油、酢、ウスターソース、おろしにんにく	牛乳 おふのラスク
14 28 木	◎牛乳、ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 椎茸とごぼうの味噌汁 いちご	◎米、砂糖、すり胡麻、米	◎牛乳、牛乳、鮭、麦味噌	いちご、ブロッコリー、◎グリーンピース、もやし、人参、ごぼう、チンゲンサイ、椎茸	煮干だし汁、醤油、◎食塩、食塩	牛乳 グリーンピースおにぎり



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。

- * お屋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・朝ごはんは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。箸は個人差がありますので、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。
- * 食物アレルギーのあるお子さまには、除去食の提供を行っています。医師からの診断のもと行いますので、指示書の提供をお願いします。

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口にしている食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

今月の行事予定

- 1日(金) >>> 創立記念日
- 2日(土) >>> 第40回入園・進級式 お祝いのお菓子があります。
- 8日(金) >>> 誕生会 誕生会は主食も出ますので、いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- 23日(土) >>> 弁当の日 弁当・水筒・箸またはスプーン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。ご了承ください。