

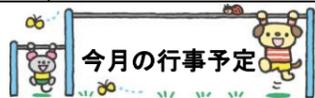


新緑がまぶしい、気持ちの良い季節になりました。園庭では鯉のぼりがのびのびと泳いでいます。新しい環境にも慣れ、気候的にも過ごしやすくなり、自然と子供たちの動きも活発になってきているようです。子供たちが元気いっぱい過ごせるよう、今月もおいしい給食を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



2022年 4月28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	
2 16 月	◎牛乳、おにぎり ツナスパゲティ えのきと豆腐のすまし汁 オレンジ	スパゲティ、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、えび、ツナ水煮缶、いか、あさり ◎きな粉	◎バナナ、オレンジ、玉葱、白菜、人参、グリーンアスパラガス、エリンギ、ほうれん草、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、醤油、酒、◎食塩、食塩、こしょう	牛乳 あくまき バナナ 
17 31 火	◎牛乳、ご飯 トンカツ サラダ・トマト 大根と白菜の味噌汁 りんご	パン粉、小麦粉、油、◎小麦粉、砂糖、◎グラニュー糖、米	牛乳、豚肉(ロース)、◎脱脂粉乳、麦みそ、卵、◎バター	りんご、トマト、キャベツ、白菜、大根、人参、椎茸、万能ねぎ	煮干だし汁、みりん、醤油、酢、おろしにんにく、◎食塩、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	スキムミルク バタークッキー
18 水	◎牛乳、ご飯 さばの塩焼き 春キャベツのおかか和え 人参と新ごぼうの味噌汁 りんご	◎米粉、◎片栗粉、◎油、◎砂糖、砂糖、◎ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さば、◎豆乳、◎鶏ひき肉、麦みそ、かつお節	キャベツ、りんご、人参、ごぼう、もやし、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、コーン缶	煮干だし汁、醤油、◎酒、◎醤油、◎食塩、食塩、◎こしょう	牛乳 肉まん
19 木	◎牛乳、ご飯 ミートローフ 新じゃがとそら豆のこふき芋 エリンギとわかめのすまし汁 パイナップル	◎食パン、じゃが芋、パン粉、砂糖、米、◎マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎卵、生揚げ、木綿豆腐、卵	パイナップル、玉葱、そら豆、エリンギ、人参、生わかめ	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、◎食塩、ナツメグ、◎こしょう	牛乳 卵サンドイッチ
6 20 金	◎牛乳、ご飯 親子丼 中華スープ りんご	砂糖、春雨、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、◎バター	玉葱、りんご、◎びわ、人参、白菜、もやし、椎茸、小松菜、万能ねぎ	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 玄米フレークスナック びわ
21 土	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス 即席漬け りんご	◎砂糖、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、◎ゼラチン	玉葱、人参、◎みかん濃縮果汁、りんご、きゅうり、グリーンピース、◎みかん缶	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳 みかんゼリー
9 23 月	◎牛乳、ご飯 鶏の唐揚げ サラダ・トマト 里芋と葱の味噌汁 りんご	里芋、◎片栗粉、◎米粉、片栗粉、油、◎ごま油、砂糖、黒ごま、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、生揚げ、麦みそ	りんご、ミニトマト、◎さくらんぼ(国産)、レタス、水菜、◎切り干し大根、人参、生わかめ、玉葱、赤ピーマン、◎ねぎ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、◎醤油、みりん、◎食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 大根もち さくらんぼ 
10 24 火	◎牛乳、ご飯 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草とベーコンのソテー 大根と春キャベツのすまし汁 ゴールドキウイ	◎ホットケーキ粉、焼ふ、マヨネーズ、◎油、◎砂糖、米	牛乳、鮭、◎脱脂粉乳、◎牛乳、ベーコン、◎卵、バター	ほうれん草、キウイフルーツ(黄)、大根、キャベツ、人参、◎ブルーベリージャム、コーン缶	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、酒、食塩、パセリ粉、コンソメ、こしょう	スキムミルク ブルーベリーマフィン
11 25 水	◎牛乳、ご飯 牛肉の生姜焼き サラダ 玉葱とかぼちゃの味噌汁 りんご	◎さつまいも、◎油、◎片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、牛肉(ばら)、麦みそ	りんご、◎ごぼう、かぼちゃ、キャベツ、玉葱、人参、チンゲンサイ	煮干だし汁、醤油、みりん、酒、◎醤油、おろししょうが、◎酒、◎おろしにんにく、◎おろししょうが	牛乳 揚げごぼう さつまいもスナック
12 26 木	◎牛乳、ご飯 鱈の南蛮漬け 油揚げとしめじの味噌汁 りんご	◎米、油、小麦粉、砂糖、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、鱈、◎鶏もも肉、麦みそ、油揚げ	りんご、きゅうり、玉葱、人参、しめじ、小松菜、◎グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、酢、醤油、◎コンソメ、◎ケチャップ、◎ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 チキンライスおにぎり
13 金	◎牛乳 そぼろ丼(こいのぼり) かつおフライ フライドポテト 春雨サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	じゃが芋、米、パン粉、小麦粉、砂糖、春雨、油、◎砂糖、◎小麦粉	牛乳、◎牛乳、卵、かつお(春)、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、◎生クリーム、◎クリームチーズ、◎卵、ゼラチン	玉葱、もやし、きゅうり、人参、ブロッコリー、パイナップル、もも缶、みかん缶、◎いちご	酢、醤油、醤油(薄口)、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズケーキ
27 金	◎牛乳、ご飯 さわらの味噌焼き アスパラの胡麻和え コンソメスープ オレンジ	砂糖、すりごま、◎砂糖、◎小麦粉、米	◎牛乳、牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、◎生クリーム、◎クリームチーズ、◎卵	オレンジ、玉葱、もやし、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、◎いちごジャム	醤油、みりん、酒、コンソメ	牛乳 チーズケーキ
14 28 土	◎牛乳、ご飯 中華丼 もやしと小松菜のすまし汁 りんご	◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)	玉葱、りんご、もやし、人参、椎茸、ヤングコーン、小松菜	かつおだし汁、醤油(薄口)、酒、中華だしの素	牛乳 ココア蒸しパン 
30 月	◎牛乳、ロールパン グラタン 卵スープ メロン	◎ゆでうどん、マカロニ、小麦粉、◎小麦粉、ロールパン	◎牛乳、牛乳、卵、ベーコン、バター	玉葱、◎りんご、メロン、人参、しめじ、ほうれん草、えのきたけ、にら	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、酒、◎食塩、◎パセリ粉、コンソメ	牛乳 うどんスナック りんご



今月の行事予定

- 7日(土)・・・弁当の日
弁当・水筒・スプーンを持たせてください。
- 13日(金)・・・誕生会
いるか・らっこ・くじら組は白ご飯はいりません。

※ 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作る食材がないか、各家庭でご確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食対応は可能ですので、除去食の希望の方はお知らせ下さい。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。



端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる習慣が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。

(((正しい姿勢で食べよう)))

食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力があるほか、消化吸収がスムーズになるといったメリットがあります。

- ・机とお腹の距離はこぶし一つ分程度あける
- ・座面と机の距離が遠い場合はクッションなどで調整する
- ・足の裏をしっかりとつける。届かない場合は、ふみ台を用意する
- ・背すじとひざ下は、まっすぐ横から見ると三角形になるイメージで!

