

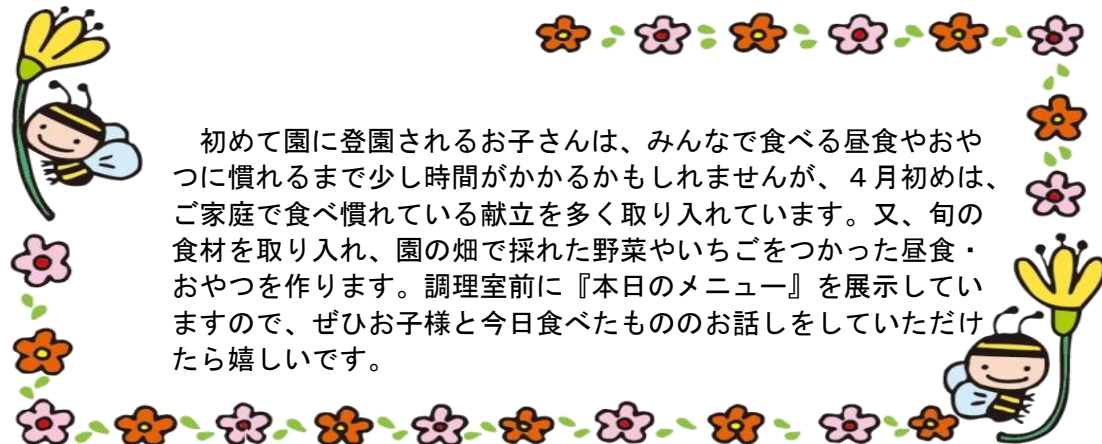


# 4月 給食だよ!

令和2年4月1日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
 新しい先生やお友だち、新しい保育室での生活が始まりますね。  
 園での生活に早く慣れ、お友だちとの食事が楽しい時間になるようにおいしい給食づくりを心がけたいと思います。  
 1年間どうぞよろしくお祈りします。



初めて園に登園されるお子さんは、みんなで食べる昼食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、4月初めは、ご家庭で食べ慣れている献立を多く取り入れています。又、旬の食材を取り入れ、園の畑で採れた野菜やいちごをつかった昼食・おやつを作ります。調理室前に『本日のメニュー』を展示していますので、ぜひお子様と今日食べたもののお話しをしていただけたら嬉しいです。



《3・4・5歳児クラスのみなさんへお願い》  
 4月初めは新しい環境に慣れるまで主食(ご飯)の量を少し少なめでお願いします。活動量も増え、慣れてくると食事の量も増えてくるでしょう。  
 個人差がありますのでお子様の家庭での食事量をみながら加減をしてみてくださいね。

## 【鮭のオーロラソースがけ】

《材料》	
鮭	…5切れ
塩	…少々
こしょう	…少々
片栗粉	…適量
揚げ油	
ケチャップ	…大さじ6
みそ	…大さじ1
みりん	…大さじ1
砂糖	…大さじ2

《作り方》	
①	魚に塩、こしょうをする。
②	片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③	鍋に調味料を入れ、煮立たせソースを作る。

## 4月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	水		にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの・のりのつくた	いちごむしパン	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・のりの佃煮・小麦粉・ベーキングパウダー	
2	木		マーボー豆腐 くだもの さんしょくおひたし		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉・ほうれん草・もやし・ちくわ・ごま	
3	金		クリームシチュー くだもの ポパイサラダ	ヨーグルト	鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー シチューの素・ほうれん草・卵・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・いちごジャム	
4	土	入園式	ハヤシライス くだもの サラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 キャベツ・人参・きゅうり・ウインナー	※白ご飯は いりません
5	日					
6	月		コーンカレー くだもの キャベツサラダ チーズ		牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレー・チーズ キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・福神漬	
7	火		グラタン くだもの ゆでたまご	とうふドーナツ	ベーコン・マカロニ・人参・玉ねぎ・しめじ・じゃがいも・むきエビ・バター 小麦粉・牛乳・チーズ・コンソメ・ホットケーキミックス・豆腐	
8	水		わふうハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・ブロッコリー		合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 人参・バター・ブロッコリー	
9	木		ぶたにくのみそいため・くだもの こまつなのおひたし	ヨーグルト	豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお・スキムミルク・バナナ	
10	金		とりのからあげ・くだもの ポテトサラダ・ミニトマト		鶏肉・片栗粉・土生姜・ミニトマト じゃがいも・人参・きゅうり・ハム・卵・マヨネーズ	
11	土		ぶたじる くだもの ほうれん草のソテー・ウインナー		豚肉・大根・人参・さつまいも・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ ほうれん草・人参・ベーコン・しめじ・玉ねぎ・色板・ウインナー	※白ご飯は いりません
12	日					
13	月	和太鼓	さけのオーロラソースがけ うのはな・くだもの	クッキー	鮭・豚肉・おから・ちくわ・油揚げ・人参・干し椎茸・大根 ごぼう・板こんにやく・青ねぎ・小麦粉・ベーキングパウダー・バター	
14	火	お話し会	こうやどふのオランダに・くだもの こまつなとひじきのあえもの		豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま	
15	水	体操教室	ひとくちカツ・くだもの マカロニサラダ	ちんすこう	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・マカロニ 人参・きゅうり・ハム・卵・小麦粉・ラード・砂糖・黒ゴマ	
16	木	誕生会	ホットドック くだもの やさいスープ・ブロッコリー・ミニトマト	プリン	パン・ウインナー・ブロッコリー・ミニトマト・キャベツ じゃがいも・人参・玉ねぎ・ベーコン・プリン・ミックス・牛乳・みかん・ホイップ	※白ご飯は いりません
17	金	健康診断	はっぼうさい くだもの ゆでたまご		豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・しいたけ チンゲン菜・筍・片栗粉・卵	
18	土		チャーハン・くだもの やさいスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー	※白ご飯は いりません
19	日					
20	月		ごもくたまごやき くだもの はるさめサラダ		合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵・ひじき 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・マヨネーズ	
21	火	避難訓練	すぶた くだもの えのきとわかめのちゅうかあえ	りんごゼリー	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶・土生姜 わかめ・玉ねぎ・コーン・えのき・ごまりんごジュース・寒天	
22	水	体操教室	やさいコロッケ くだもの スパゲッティサラダ・トマト	バナナケーキ	じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン合挽ミンチ・トマト スパゲッティ・人参・きゅうり・ハム・ホットケーキミックス・バター・バナナ	
23	木	茶道教室	さかなのごまやき・くだもの きりぼしだいこんに	ヨーグルト	鯖・ごま・豚肉・切干大根・人参・たけのこ・干し椎茸・糸こんにやく 油揚げ・いんげん・ちくわ・スキムミルク・ブルーベリージャム	
24	金	ECC	とりのこうみやき・くだもの ちんげんさいのソテー・チーズ		鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜 人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン・チーズ	
25	土		やしそば くだもの みそじる ウインナー		豚肉・やしそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・ウインナー	※白ご飯は いりません
26	日					
27	月	和太鼓	さかなのフライ(タルタルソース) ハムサラダ くだもの	みたらしだんご(3~5歳児) きなことうにゅうもち(10~2歳児)	メルルーサー・小麦粉・卵・パン粉・きゅうり・玉ねぎ・卵 キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・白玉粉・豆腐・片栗粉	
28	火	おひさま文庫 (5歳児)	ごもくまめに くだもの ちりめんのおそに		鶏肉・大豆・大根・人参・板こんにやく・ごぼう・れんこん 筍・ちくわ・干し椎茸・厚揚げ・いんげんちりめん・青のり	
29	水					
30	木	ちやいんど すてつぶ (4.5歳児)	すきやきふうに くだもの ゆでたまご あじつけのり	フルーツサンド	牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく・焼き麩 焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵・味つけのり・パン・ホイップ	