



4月 給食だよ!

令和3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。

新しいお友だちや先生、新しい保育室に子どもたちもドキドキ・ワクワク!!

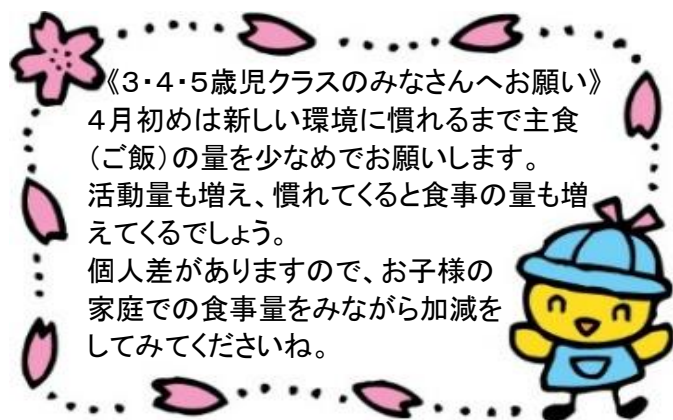
保育園の給食は好きなものだけでなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。

でも、たくさんの友だちと一緒に食べられるようになりますよ。

「まずはひと口から・・・」楽しい食事ができるようにおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

園の食事に慣れましょう

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、年間を通して旬の食材を取り入れ、園の畑で採れた野菜などを使った昼食・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。



【鮭のマヨネーズ焼き】

《材料》	
鮭	・・・4切れ
人参	・・・80g
玉葱	・・・80g
コーン	・・・20g
ほうれん草	・・・80g
マヨネーズ	・・・大さじ4
酢	・・・小さじ1
塩・胡椒	・・・適量

《作り方》	
①	鮭を流水で洗い、塩・こしょうをする。
②	ほうれん草を茹でる。
③	人参と玉ねぎをみじん切りにして炒め、コーン、絞ったほうれん草をマヨネーズ・酢であえる。
④	①の魚の上に③をのせ160℃10分で焼く。180℃に温度を上げて様子を見る。



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	木		コーンカレー・くだものハムサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム・カレールー 福神漬・キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ	
2	金		とりのからあげ・くだものぼくぼくサラダ・のりつくだに	リンゴゼリー	鶏肉・片栗粉・土生姜・さつま芋・かぼちゃ・きゅうり ・ごま・海苔の佃煮・リンゴジュース・寒天	
3	土	入園式	ぶたじる・くだものほうれんそうのソテー		豚肉・大根・人参・さつま芋・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ 油揚げ・ごぼうほうれん草・ベーコン・しめじ・玉ねぎ	
4	日					
5	月		クリームシチュー・くだものキャベツサラダ	オレンジケーキ	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・キャベツ・ハム きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・ホットケーキミックス・生クリーム・卵・マレードジャム	
6	火		にくじゃが・くだものきゅうりのすのもの		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	
7	水		だいたとひじきのいりに・チーズ・くだものちくわのいそべあげ・すまじる		豚肉・大豆・ちくわ・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・ごぼう・れんこん・干し椎茸 糸こんにやく小麦粉・片栗粉・卵・青のり・ほうれん草・えのき・チーズ	
8	木		さかな(ゴマ入)フライ・くだものはるさめサラダ・かきたまじる	ヨーグルト	ホキ・小麦粉・パン粉・春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム マヨネーズ・豆腐・しめじ・卵・スキムミルク・バナナ	
9	金		マーボー豆腐・くだものちくわのしょうがに		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・ちくわ・土生姜	
10	土		チャーハン・くだものやさいのスープ		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ ウインナー・キャベツ・じゃが芋	
11	日					
12	月	和太鼓	すぶた・ゆでたまごちゅうかスープ・くだものこまつなのソテー・あじつけのり	もちもちチーズパン	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・土生姜 わかめ・もやし・しめじ・ごま・白玉粉・粉チーズ・牛乳	
13	火	お話し会	さかなのしおやき・くだものこまつなのソテー・あじつけのり		さば 小松菜・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・あじつけのり	
14	水	体操教室	やさいのかきあげ・くだものブロッコリーのおかかあえ・みそじる	マドレーヌ	えび・人参・玉ねぎ・ピーマン・ちくわ・かぼちゃ・さつま芋・卵・小麦粉 ブロッコリー・花かつお・豆腐・わかめ・えのき・バター・ベーキングパウダー	
15	木		こうやどうふのたまごとしちりめんのいそに・くだもの		鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・干し椎茸・青ねぎ ちくわ・卵ちりめん・青のり	
16	金	ECC	ぐだくさんがんも・くだものほうれんそうのおひたし	ヨーグルト	エビ・竹輪・卵・豆腐・人参・牛蒡・青ねぎ・椎茸・筍・土生姜・小麦粉 片栗粉・ほうれん草・もやし・花かつお・スキムミルク・ミカン缶	
17	土		スパゲッティ・くだものポトフ		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・マッシュルーム ケチャップ・じゃがいも・キャベツ・ウインナー	
18	日					
19	月		ハヤシライス・くだものポパイサラダ		牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 ほうれん草・卵・ハム・マヨネーズ	
20	火	健康診断	やきそば・のりつくだに・くだものみそじる・ウインナー	ヨーグルト	豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン・花かつお 大根・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ・ウインナー・スキムミルク・バナナ	※ご飯少なめ
21	水	避難訓練	さけのマヨネーズやき・くだものうのはな		鮭・玉ねぎ・人参・コーン・ほうれん草・マヨネーズ・鶏肉・おから ちくわ・油揚げ・干し椎茸・大根・ごぼう・板こんにやく・青ねぎ	
22	木	誕生会	にこみハンバーグ・くだものにんじんグラッセ・チキンスープ	プリン	合挽ミンチ・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉・人参 キャベツ・コーン・もやし・じゃがいも・卵・牛乳・パナリエッセンス	
23	金	ちやいんどすてつ	エッグコロッケ・くだものすまじる・ミニトマト・ブロッコリー		合挽ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・卵・小麦粉・パン粉 えのき・わかめ・花かつお・ミニトマト・ブロッコリー	
24	土		よしのじる・くだものあじつけのり		鶏肉・油揚げ・人参・長葱・大根・ごぼう・しょうが・片栗粉・うどん 味付け海苔	
25	日					
26	月	茶道教室	こうやどうふのオランダに・くだものいんげんのごまあえ		豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 いんげん・ごま	
27	火	和太鼓	ささみフライ・ミニトマト・くだものちんげんさいもやしのごまあえ・コンソメスープ	フィナンシェ	鶏ささみ肉・小麦粉・卵・パン粉・ミニトマト・ベーコン・チンゲン菜 キャベツ・玉ねぎ・卵白・小麦・バター・メープルシロップ	
28	水	体操教室	オムレツ・くだものはるさめのすのもの・ちゅうかスープ	フルーツゼリー	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵・チーズ・コーン・春雨・きゅうり わかめ・ハム・カニカマ・チンゲン菜・ごま・片栗粉・寒天・ミカン缶・黄桃缶・バナナ・アップル缶	
29	木		昭和の日			
30	金		さかなのやさいあんかけ・くだものブロッコリーのソテー	ヨーグルト	ホキ・人参・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・筍・干し椎茸・片栗粉 ブロッコリー・コーン・ベーコン・スキムミルク・みかん缶	

※土曜日は完全給食のため、白ごはんはいりません。