


# 4月こども園献立予定表 竹原こども園



## こども園給食に慣れよう!



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
行事	1	2	3	4 <small>にゅうえんしき</small> 入園式	5	6
給食	まめ 豆いっぱい みーとろーぶ ミートローフ だいこんさらだ 大根サラダ くだもの	とり あ に 鶏の揚げ煮 うめまよねーずさらだ 梅マヨネーズサラダ くだもの	はるやさい にも 春野菜の煮物 たま ひじきと玉ねぎの さらだ サラダ くだもの	さかな 魚のひろしまソース こ 粉ふきいも とうふのみそ汁 豆腐のみそ汁 くだもの	あつあ にく に 厚揚げの肉みそ煮 ばんさんす パンサンス くだもの	おやこ 親子うどん あさづ 浅漬け くだもの
午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク しゅくれんじゃーくつきー 3色レンジャークッキー	すきむみるく スキムミルク こくとうむ 黒糖蒸しパン	すきむみるく スキムミルク じゃこまよーすと じゃこマヨトースト	ふるーつほんち フルーツポンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがドーナツ	すきむみるく スキムミルク おかし
行事	8	9	10	11	12	13
給食	とまと トマトいっぱい はやしらいす ハヤシライス ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	きつしゅ キッシュ ほてとさらだ ポテトサラダ くだもの	まかろにぐらたん マカロニグラタン じゃがいもの あまずあ 甘酢和え くだもの	や 焼きそば なつとうあ 納豆和え ちりめんとかつおの つくだに 佃煮 くだもの	さかな ふらい 魚のフライ たるたるそーす タルタルソース み しるみざかな につ (未:白身魚の煮付け) わふうみねすとろーね 和風ミネストローネ くだもの	はるさめ たまご いた もの 春雨と卵の炒め物 きんとき にまめ 金時煮豆 くだもの
午後 おやつ	みかんゼリー	すきむみるく スキムミルク や 焼きごまもち	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこばんけーき 米粉パンケーキ	すきむみるく スキムミルク とーすてつどちーず トーステッドチーズ	すきむみるく スキムミルク いちご	すきむみるく スキムミルク おかし

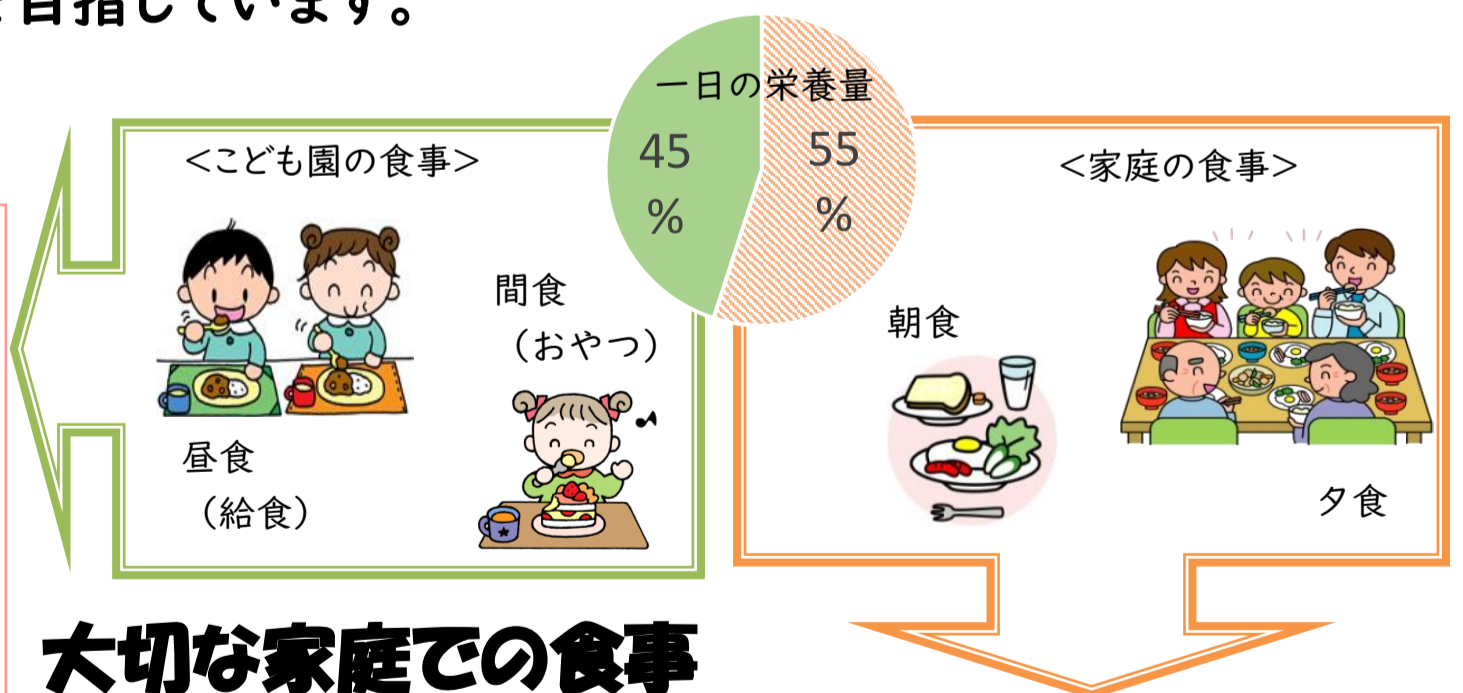
- \*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。
- \*3歳以上児に持たせるごはんは、できるだけ味のついていない白ご飯にしてください。
- \*  がついている日は、スプーンも持参してください。
- \* 歓迎会・誕生会の日、お弁当は要りません。
- \* (未: )は未満児の別献立です。 \*午後のおやつは、変更になることがあります。



入園・進級おめでとうございます。こども園では、成長段階に応じたエネルギーや栄養素の摂取と旬や地元の食材を使用しながら、子どもたちに食べることの大切さや作った人への感謝の心をもつこと、みんなで食べる楽しさを学ぶことができるような給食づくりを目指しています。

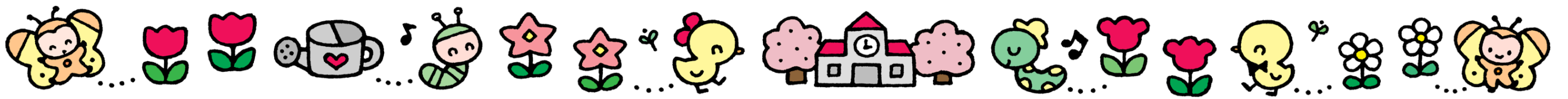
## こども園給食について

- 給食はやさしい味付けにしています。  
乳幼児期は、いろいろな味覚が育つ大切な時期です。  
味に敏感な子どもたちに、素材の味を感じてもらえるように、塩分を控え、出汁を利かせるなど薄味でも美味しく食べられるよう工夫をしています。
- 量は年齢や成長段階にあわせています。  
食べる量には個人差がありますが、しっかり動くようになると、年齢にあった量が食べられるようになります。
- おやつでも、不足しがちな栄養素が摂れるようにしています。  
子どもたちが楽しみなおやつも、乳幼児に必要な栄養素を摂取するための大切な食事の1つです。からだに優しい手作りおやつを提供しています。



## 大切な家庭での食事

- 一日の元気の源「朝ごはん」  
朝ごはんはからだや脳を目覚めさせるのに必要な食事です。朝ごはんをしっかり食べると、こども園生活を元気に過ごせます。
- 心がふれあう食卓づくり  
同じ料理と一緒に食べる時間はコミュニケーションを作る大切な場になります。



# すききらいせず、なんでもたべましょう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日												
ぎょうじ 行事	15	16 <small>かれー</small> カレーの日	17	18 <small>かんげいかい たんじょうかい</small> 歓迎会・誕生会	19	20												
きゅうしよく 給食	さかなに 魚の煮つけ みもぎさらだ ミモザサラダ みそ汁 くだもの	ほーくかれー ポークカレー ぶろっこりー ブロッコリーの ごま和え くだもの	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ たけちゃんさらだ 竹ちゃんサラダ くだもの	おむらいす オムライス ぼいるやさい ボイル野菜 こーんすーぷ コーンスープ くだもの	むどり 蒸し鶏の ばーべきゅーそーす バーベキューソース つなびーんずさらだ ツナビーンズサラダ くだもの	すばげてい スパゲティ なほりたん ナポリタン きゃべつ キャベツの ごま酢和え くだもの												
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク こらすく 麩のきな粉ラスク	ぎゅうにゅう 牛乳 れもんいり レモン入り こまつなまどれーぬ 小松菜マドレーヌ	すきむみるく スキムミルク じゃむさんど ジャムサンド	よーぐると ヨーグルト	すきむみるく スキムミルク おかかおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし												
ぎょうじ 行事	22	23	24	25	26	27												
きゅうしよく 給食	おからはんぱーぐ おからハンバーグ ひじきの マヨネーズ和え くだもの	さかなむにえる 魚のムニエル こーるすろー コールスロー じゃがいものみそ汁 くだもの	たけはらきんぴら みそドレッシング さらだ サラダ くだもの	とりればーぼてと 鶏レバーとポテトの かれーに カレー煮 あまずあ 甘酢和え くだもの	さかなちーずや 魚のチーズ焼き みしろさかなにつ (未:白身魚の煮付け) ほうれん草の ごま和え みそ汁 くだもの	じゃじゃめん ジャジャ麺 ゆかり和え くだもの												
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 あまなつとうわばん 甘納豆蒸しパン	さいころせりー サイコロゼリー	すきむみるく スキムミルク つなとーすと ツナトースト	ぎゅうにゅう 牛乳 れあよーぐるとけーき レアヨーグルトケーキ	すきむみるく スキムミルク わんぱくおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし												
ぎょうじ 行事	29 <small>しょうわ</small> 昭和の日	30	<p>たけはら3色レンジャー</p>															
きゅうしよく 給食		すきむこーんあ スキムコーン揚げ どれっしんぐ ドレッシング つなさらだ ツナサラダ くだもの																
ごご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク ここあ ココアいろいろ	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>3歳以上児</th> <th>3歳未満児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養量</td> <td colspan="2">エネルギー量 (kcal)</td> </tr> <tr> <td>4月予定平均</td> <td>381kcal</td> <td>479kcal</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>400kcal</td> <td>500kcal</td> </tr> </tbody> </table> <p>*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。 *3歳未満児のエネルギー量には主食が入っています。</p>					3歳以上児	3歳未満児	栄養量	エネルギー量 (kcal)		4月予定平均	381kcal	479kcal	目標量	400kcal	500kcal
	3歳以上児	3歳未満児																
栄養量	エネルギー量 (kcal)																	
4月予定平均	381kcal	479kcal																
目標量	400kcal	500kcal																

3色レンジャークッキーと3色レンジャー焼き菓子は、若竹(障害福祉サービス事業所)さんとの協同開発で生まれたおやつです。  
名前のとおり赤レンジャー緑レンジャー黄レンジャーの食材を使っています。たまごを使っていないので、乳児・幼児に多いたまごアレルギーの子どもでも食べられます♪

料理名	子どもたちに人気のメニューを紹介します		
食品名	分量(4人分)	下処理	作り方
牛細切れ	80	せん切り	①鍋にバターを入れて溶かし、牛肉を炒める。 ②①に玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・しめじ・ピーマンを入れて炒める。 ③②に薄力粉をふり入れ、トマト缶と水を入れて煮る。 ④③に牛乳を入れて煮たのち、ケチャップと塩で味を調える。
玉ねぎ	160(中1こ)	せん切り	
じゃがいも	100(小1こ)	角切り	
にんじん	80(1/2本)	せん切り	
しめじ	20	小房に分ける	
ピーマン	20(小1こ)		
濃口しょうゆ	2(小さじ1/3)		
有塩バター	8(小さじ2)		
薄力粉	16(小さじ5)		
ケチャップ	8(小さじ1強)		
ホールトマト缶	72		
塩	ひとつまみ		
牛乳	40		
水	240		