

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	とようび 土曜日
ぎょうじ 行事		1	2	3	4 入園式・始業式	5
きゅうしょく 給食	 たけはら3色レンジャー	まめ 豆いっぱい みーとろーふ ミートローフ だいこん さ ら だ 大根サラダ くだもの	はる や さ い にも の 春野菜の煮物 ひじきと玉ねぎの さ ら だ サラダ くだもの	さかな そーす 魚のひろしまソース み し ろ み さ かな に つ (未:白身魚の煮付け) こ 粉ふきいも とうふ し ろ 豆腐のみそ汁 くだもの	あつ あ に く に 厚揚げの肉みそ煮 り や ん ば ん さ ん す リャンバンサンス くだもの	おや こ 親子うどん あさ づ 浅漬け ちりめんとかつおの つくだに 佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ		す き む み る く スキムミルク し ょ く れ ん じ ゃ く つ き 3色レンジャークッキー	す き む み る く スキムミルク ま よ と ー す と じゃこマヨトースト	ぎゅうにゅう れ も ん い 牛乳 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 いちご	す き む み る く スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	7	8	9	10	11	12
きゅうしょく 給食	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 ぽ て と さ ら だ ポテトサラダ 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 ろ み さ 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	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	や 焼きそば つ な び ー ん ず さ ら だ ツナビーンズサラダ 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	は る さ め た ま ご い た に 春雨と卵の炒め煮 き ん と き に ま め 金時煮豆 くだもの
ごご 午後 おやつ	す き む み る く スキムミルク や 焼きごまもち	み か ん ぜ り ー	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 す き む こ ー ん あ スキムコーン揚げ	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・誕生会の日は、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だけでなく、旬の食材や地元でつくられた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

1 給食はやさしい味付けにしています。

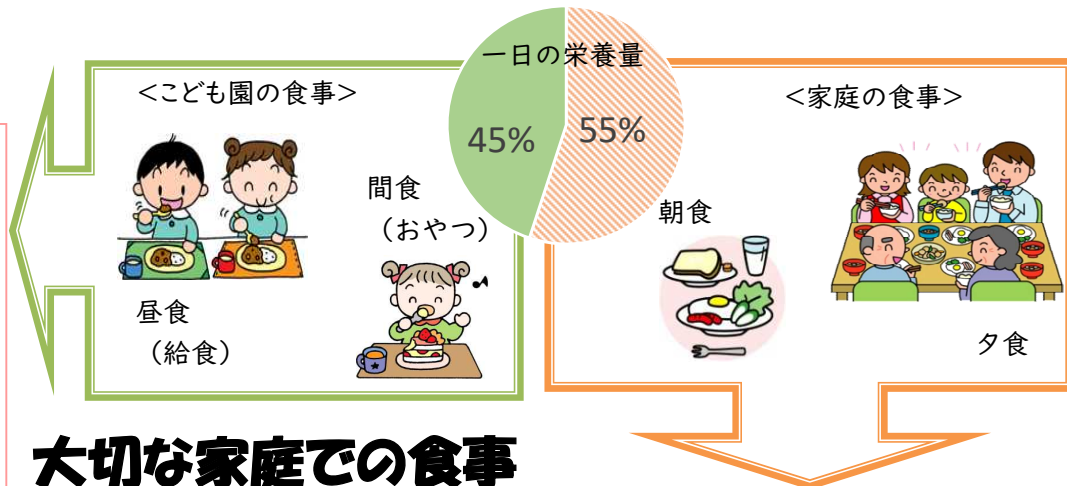
乳幼児期は、いろいろな味覚が育つ大切な時期です。味に敏感な子どもたちに、素材の味を感じてもらえるように、塩分を控え、出汁を利かせるなど薄味でも美味しく食べられるよう工夫をしています。

2 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。

3 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

1 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。

2 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。



	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	14		15	かれーひ カレーの日	16		17	かんげいかい たんじょうかい 歓迎会・誕生会	18		19													
きゅうしょく 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		ぽーくかれー ポークカレー かみかみさらだ カミカミサラダ 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 ぶろっこりー ブロッコリーの ごま和え こーんすーぶ コーンスープ くだもの		たけはらきんぴら みそどれっしんぐ さらだ サラダ くだもの		すばげてい スパゲティ なぼりたん 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 ふのきな粉ラスク		ぎゅうにゅう 牛乳 どーなつつ じゃがドーナッツ		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	21		22		23		24		25		26													
きゅうしょく 給食	おからはんぱーぐ ひじきの ごままよねーず くだもの		さんしょく 三色そばろ ぐたくさん 具沢山みそ汁 くだもの		きっしゅ キッシュ なつとうあ 納豆和え くだもの		とりればーぽてと 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 みしろみさかなにつ (未:白身魚の煮付け) ほうれん草のごま和え かきたまみそ汁 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 あまなつとうむばん 甘納豆蒸しパン		さいころゼリー サイコロゼリー		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 つなとーすと ツナトースト		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	28		29	しょうわひ 昭和の日	30		<table><tr><td></td><td>3歳以上児</td><td>3歳未満児</td></tr><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>388kcal</td><td>484kcal</td></tr><tr><td>目標量</td><td>400kcal</td><td>500kcal</td></tr></table> *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。							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	388kcal	484kcal	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	388kcal	484kcal																						
目標量	400kcal	500kcal																						
きゅうしょく 給食	やびーふん 焼きビーフン きりぼしだいこんさらだ 切干大根サラダ 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																			
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク こくとうむばん 黒糖蒸しパン				すきむみるく スキムミルク ここあ ココアういろ																			

さんしょくれんじゃーくつきーさんしょくれんじゃーやがし わかたけしょうがいふくしーびすじぎょうしょう きょうどうかいほつう
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。
なまえ あかれんじゃーみどりれんじゃーきれんじゃーしよくざいつか あーもんどびーなつつしょう
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。 たまごやアーモンド・ピーナッツを使用していないため、
それらのアレルギーがある子どもでも食べられます♪

料理名 三色そばろ		こどもが食べやすいメニューを紹介します	
食品名	分量(4人分)	下処理	作り方
白身魚(皮・骨抜き) 清酒 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 卵 脱脂粉乳 サラダ油 きぬさや 濃口しょうゆ	120 4(小さじ1弱) 少々 2(小さじ1弱) 8(小さじ1強) 80(1こ半) 2(小さじ1) 適量 60 6(小さじ1)	すりおろす すじをとる	①白身魚に清酒・しょうが・砂糖・しょうゆをかけて煮る。 ②①が煮えたら、身をほぐして水分を飛ばす。 ③卵に脱脂粉乳を加えて混ぜる。 ④フライパンに油をひき、③を入れて炒り卵にする。 ⑤すじをとったきぬさやを茹でて、せん切りにする。 ⑥⑤をしょうゆと合わせる。 ⑦②・④・⑥を炊いたご飯にのせる。