

# 4月こども園献立予定表

# 吉名こども園



## 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	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・アーモンド・ピーナッツは不使用のため、その食物アレルギーがある子も食べることができます)		1	2	3	4 <small>にゅうえんしんまきゆまき</small> ※入園・進級式※
きゅう 給食	ハンバーグ マカロニサラダ くだもの		はんばんぐ ハンバーグ まかろにさらだ マカロニサラダ くだもの	さかな むにえる 魚のムニエル あいしょうじる 相性汁 くだもの	はるやさい にも 春野菜の煮物 ひじきと玉ねぎの サラダ くだもの	なほりたん ナポリタン すばげてい スパゲティ きゃべつ キャベツの ごま酢和え くだもの
ご 午後	 だけほら3色レンジャー		ぎゅうにゅう 牛乳	さんしよくれ 3色レ	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク
おやつ	んじゃーくつきー ンジャークッキー		みかんゼリー	とーすてっどちーず トーステッドチーズ	おかし	
ぎょうじ 行事	6	7	8	9	10	11
きゅう 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 ほてとさらだ ポテトサラダ くだもの	さかな そーす 魚のひろしまソース かみかみさらだ カミカミサラダ くだもの	いそに 磯煮 はくさい 白菜とりんごの さらだ サラダ 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 じゃがいものみそ汁 くだもの	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ こ 粉ふきいも くだもの
ご 午後	すきむみるく スキムミルク	ぎゅうにゅう れもんい 牛乳 レモン入り	すきむみるく スキムミルク	すきむみるく スキムミルク	ぎゅうにゅう 牛乳	すきむみるく スキムミルク
おやつ	わんぱくおにぎり	こまつなまどれーぬ 小松菜マドレーヌ	みるく ミルクくずもち	まよとーすと じゃこマヨトースト	こめこばんけーき 米粉パンケーキ	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。

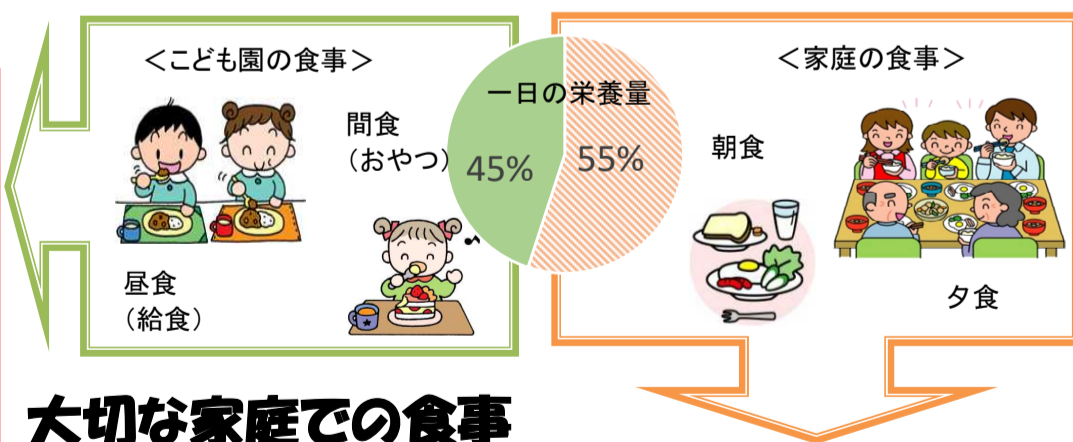
乳幼児期は、いろいろな味覚が育つ大切な時期です。味に敏感な子どもたちに、素材の味を感じてもらえるように、薄味でも美味しく食べられるよう工夫をしています。

### 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 おやつでは、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つとして、からだに優しい手作りおやつを提供しています。



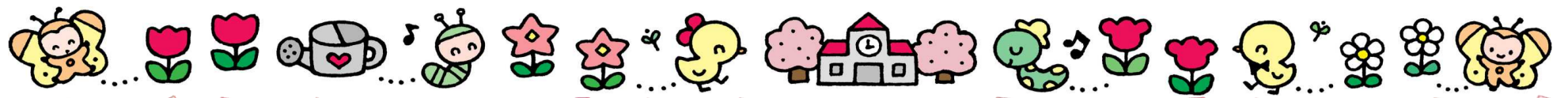
## 大切な家庭での食事

### 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。



# よくかんで、あじわって食べましょう!

	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
きょうじ 行事	13	14	15	16	17 <small>かんげいかい たんじょうかい</small> 歓迎会・誕生会	18
きょう 給食	とり あ に 鶏の揚げ煮 だいこんさらだ 大根サラダ くだもの	さかな に つ 魚の煮付け みもぎさらだ ミモザサラダ みそ汁 くだもの	わふうぼーくびーんず 和風ポークビーンズ おなか和え くだもの	まめ 豆いっぱい みーとろーふ ミートローフ たけ 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 あ ごま和え こーんすーぶ コーンスープ くだもの	おやこ 親子うどん ちりめんと かつおの佃煮 <small>つくだに</small> くだもの
ご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちーずい む ぼん チーズ入り蒸しパン	すきむみるく スキムミルク いちご	すきむみるく ふ しな スキムミルク 麩のシ もんしゅがー ナモンシュガー	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 おかし
きょうじ 行事	20	21 <small>かれー</small> カレーの日	22	23	24	25
きょう 給食	さんしよく 三色そばろ ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの	ぼーくかれー ポークカレー うめまよねーず 梅マヨネーズ さらだ サラダ くだもの	たけはら 竹原きんぴら なつとうあ 納豆和え 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	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	じゃじゃめん ジャジャ麺 ゆかり和え くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク おなかおにぎり	かるびすぜりー カルピスゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 つなとーすと ツナトースト	すきむみるく スキムミルク あまなつとうむ ぼん 甘納豆蒸しパン	ぎゅうにゅう 牛乳 どーなつ じゃがドーナツ	すきむみるく スキムミルク おかし
きょうじ 行事	27	28 <small>えんそく</small> 遠足	29 <small>しょうわ</small> 昭和の日	30	*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。	
きょう 給食	きっしゅ キッシュ そーすさらだ りんごソースサラダ 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 ちゅうかさらだ 中華サラダ くだもの		
ご 午後 おやつ	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			こーんふれーくみるく コーンフレークミルク		



	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	411kcal	502kcal
目標量	400kcal	500kcal

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 g (4人分)	下処理	作り方
白身魚 (皮・骨抜き)	120	すりおろす	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。
清酒	4 (小さじ1弱)		
しょうが	少々		
砂糖	2 (小さじ1弱)		
濃口しょうゆ	8 (小さじ1強)		
卵	80 (1こ半)	すじをとる	
脱脂粉乳	2 (小さじ1)		
サラダ油	適量		
きぬさや	60		
濃口しょうゆ	6 (小さじ1)		