

# 4月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・華風ソテー・果物	カルピス チーズ せんべい
2	土	牛乳 クラッカー	弁当持参	牛乳 ビスケット
3	日			
4	月	牛乳 ビスケット	白飯・厚揚げのあんかけ・のっぺい汁・果物	牛乳 かるかん ☆
5	火	牛乳 せんべい	白飯・筑前煮・焼きししゃも・もやしとわかめの酢の物・果物	牛乳 小倉パン ☆
6	水	牛乳 クッキー	ひじきご飯・鶏肉のゴマみそ焼き・春キャベツの和え物・すまし汁	牛乳 りんごゼリー ☆
7	木	牛乳 クラッカー	白飯・うま煮・れんこんツナ炒め・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
8	金	牛乳 せんべい	白飯・魚の竜田揚げ・切り干し大根の和風サラダ もずくスープ・ミニゼリー	牛乳 クッキー
9	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 せんべい
10	日			
11	月	牛乳 せんべい	白飯・肉じゃが・青菜のしらす和え・手作りふりかけ・果物	牛乳 ハムサンド ☆
12	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のバーベキュー風・ひじきサラダ・春キャベツのおぼろ汁	牛乳 おふラスク ☆
13	水	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉と野菜のケチャップ煮・キャベツの酢の物・果物	牛乳 キッシュ ☆
14	木	牛乳 ビスケット	白飯・豆腐のまさご揚げ・干草和え・玉ねぎスープ	カルピス 小魚 せんべい
15	金	牛乳 クラッカー	梅ご飯・新じゃが五目煮・小松菜の煮びたし・納豆・果物	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
16	土	牛乳 せんべい	きのこスパゲティ・スナックえんどう・果物	牛乳 ビスケット
17	日			
18	月	牛乳 ビスケット	白飯 回鍋肉・コーンのソテー・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
19	火	牛乳 クッキー	白飯・魚の塩焼き・春野菜のきんぴら・煮豆・味噌汁	お茶 おかかおにぎり ☆
20	水	牛乳 クラッカー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 豆乳ケーキ ☆
21	木	牛乳 果物	炊き込みご飯・エビフライ・春雨の和え物・わかめスープ ヤクルト	牛乳 パナナロール
22	金	牛乳 せんべい	白飯・ポークビーンズ・小松菜ツナサラダ・果物	牛乳 サクサクきなこクッキー☆
23	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・焼きポテト・果物	牛乳 せんべい
24	日			
25	月	牛乳 クッキー	わかめご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・果物	牛乳 オニオンケーキ ☆
26	火	牛乳 ジャムパン	白飯・魚のマヨネーズ焼き・スパゲティサラダ（フレンチ） コンソメスープ	牛乳 みたらしじゃが団子 ☆
27	水	牛乳 せんべい	白飯・高野豆腐の卵とじ・キャベツと干しえびの塩炒め・果物	牛乳 シュガーサンド ☆
28	木	牛乳 クラッカー	白飯・酢豚・もずくの酢の物・果物	お茶 ヨーグルト
29	金			
30	土	牛乳 ビスケット	ジャージャー麺・果物	牛乳 せんべい

☆印は手作りおやつです。

## ご入園、ご進級おめでとうございます

4月は新入園児にとっても進級園児にとっても、新しい生活の始まりです。  
こども園の生活に慣れ、おいしい給食を食べて元気に遊んでほしいと思います。

### こども園の給食に慣れよう

#### ●「給食」について

##### 「和食」を中心とした献立づくり

和食を献立で、主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品等を主と擦るおかず)、副菜(野菜を中心とするおかず)の組み合わせを基本にしています。また、旬の食材を取り入れて、季節を味わえるように心がけています。

##### 手作りを中心とした給食づくり

手作りを心がけ、できるだけ調理加工品を使用しないようにしています。もちろんハンバーグ・コロケ等は給食室で手作りし、グラタンはルウから作ります。



だしは昆布、かつお節、煮干しからとっています。



バター+小麦粉でホワイトルウを作っています。

家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食品や料理とのであいを積み重ねる機会と考えています。先生や友達とのかかわりの中で、少しずつ味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。



3月～5月が旬の春野菜は種類も豊富です。旬の時期は最も味がよく、栄養価も高く、比較的安価なので、いろいろな料理に取り入れて「春」を味わいましょう。

#### 春キャベツ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富です。ふわっとして丸みのあるものを選びましょう。

#### 新じゃがいも

この時期のじゃがいもは水分を多く含み、皮が薄いのが特徴です。味が淡泊なので、さまざまな料理に使えます。

#### 新玉ねぎ

肉厚でやわらかく、甘みがありみずみずしいのでサラダや和え物にしてもおいしいです。

#### さやえんどう

さやごと食べられます。ほんのり甘みがあり、ぷりっとした食感があります。きれいな緑色で表面につやがあり、折ると音がするようなのが新鮮です。

#### たけのこ

食物繊維が豊富なので、便秘予防・肥満防止に役立ちます。新鮮なものほどやわらかくて「あく」が少ないので早めに調理しましょう。

こども園では、春野菜の煮物、春キャベツの和え物など、いろいろな料理に登場します。家庭での料理にも取り入れてみてはいかがでしょうか。春野菜は水分が多いため、やわらかくなりやすいので、加熱時間に注意しましょう。