

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	月	牛乳 クラッカー	白飯・厚揚げのあんかけ・のっぺい汁・果物	牛乳 かるかん ☆
2	火	牛乳 おかき	わかめごはん・鶏肉のゴマみそ焼き・菜の花の和え物・吉野汁	牛乳 おふラスク ☆
3	水	牛乳 ジャムサンド	白飯・豆腐のカレー煮・野菜のツナサラダ・果物	牛乳 焼きそば ☆
4	木	牛乳 クッキー	白飯・新じゃがのそぼろ煮・きゅうりの昆布和え 焼きししゃも・果物	牛乳 新玉のチヂミ ☆
5	金	牛乳 おかき	白飯・魚の竜田揚げ・切干大根の和風サラダ・もずくスープ	牛乳 せんべい
6	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 クラッカー
7	日			
8	月	牛乳 クッキー	白飯・肉じゃが・キャベツのゆかり和え・味付けのり・果物	牛乳 ハムサンド ☆
9	火	牛乳 せんべい	カレーライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 バナナケーキ ☆
10	水	牛乳 カステラ	白飯・豚肉の生姜焼き・切干大根のゴマ和え・すまし汁・果物	牛乳 きな粉スティックパン
11	木	牛乳 ビスケット	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 果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
12	金	牛乳 おかき	白飯・海鮮えび餃子・ビーフン・かきたま汁・ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
13	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん・果物	牛乳 せんべい
14	日			
15	月	牛乳 ビスケット	白飯・さつま汁・キャベツのゴマ和え ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
16	火	牛乳 クッキー	白飯・魚の味噌マヨネーズ・春野菜のきんぴら・野菜スープ・果物	牛乳 バナナロール
17	水	牛乳 せんべい	しらすごはん・香味煮・キャベツと干しえびの塩炒め・果物	牛乳 たこ焼き ☆
18	木	牛乳 ジャムサンド	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜ときのこの和え物・若竹汁 ミニゼリー	牛乳 せんべい
19	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 焼きもち ☆
20	土	牛乳 おかき	スパゲティーナポリタン・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 クッキー
21	日			
22	月	牛乳 クッキー	白飯・回鍋肉・ナムル・焼きポテト・果物	牛乳 シュガーサンド ☆
23	火	牛乳 せんべい	わかめごはん・鶏肉の唐揚げ・絆三絲・具たくさんスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
24	水	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・粉ふき芋・果物	牛乳 おふラスク ☆
25	木	牛乳 クッキー	白飯・魚の塩焼き・彩り野菜のゴマ和え・金時煮豆・みそ汁	牛乳 オニオンケーキ ☆
26	金	牛乳 カステラ	白飯・ふわふわ煮・おじゃがとじゃこのおかか和え・納豆・果物	牛乳 スネーキ
27	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 おかき
28	日			
29	月			
30	火	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉と野菜のケチャップ煮・キャベツのゴマ和え・果物	お茶 梅おにぎり ☆

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・コロッ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。



今が旬の
春野菜

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。

☆印は手作りおやつです。



