

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	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	日						
2	月	牛乳 ビスケット	マカロニグラタン・春雨サラダ・もやしスープ		ごはん	果物	牛乳 ラスク ☆
3	火	牛乳 クラッカー	八宝菜・春キャベツの和え物・ししゃもの味噌干し果物		ごはん	ふりかけ	牛乳 昆布 クッキー
4	水	牛乳 カステラ	ぶりの照り焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆果物		ごはん	すまし汁	牛乳 ごまマフィン ☆
5	木	牛乳 クッキー	ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物		ごはん		牛乳 チーズ せんべい
6	金	牛乳 おかき	入園・進級ランチデー	×			牛乳 シュガーパイ ☆
7	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
8	日						
9	月	牛乳 クッキー	鶏肉の甘辛煮・切り干し大根の炒め煮・粉ふき芋納豆		ごはん	果物	牛乳 かるかん ☆
10	火	牛乳 ジャムパン	さわらのマヨネーズ焼き・ひじきのサラダすまし汁・果物		ごはん		牛乳 昆布 おかき
11	水	牛乳 せんべい	コーンクリームシチュー・コールスローサラダゆで卵		ごはん	果物	牛乳 あべかわ団子 ☆
12	木	牛乳 クラッカー	エビフライタルタルソースかけ・干草和え味噌汁・ミニゼリー		ごはん	小魚佃煮	牛乳 きなこクッキー☆
13	金	牛乳 クッキー	肉じゃが・きゅうりの昆布和え・果物		ゆかりごはん		牛乳 せんべい
14	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
15	日						
16	月	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・果物		ごはん	ミニトマト	牛乳 パナナケーキ ☆
17	火	牛乳 クラッカー	豚汁・きゅうりとわかめの酢の物・果物		ごはん		牛乳 ビスケット
18	水	牛乳 せんべい	カレーシチュー・野菜のおかか和え・果物		ごはん		牛乳 小魚 クッキー
19	木	牛乳 クッキー	鮭の塩焼き・おからの炒め煮・ポロコ-のごま和え		ごはん	果物	牛乳 小松菜蒸しパン☆
20	金	牛乳 おかき	揚げ餃子・華風和え・わかめスープ・ミニゼリー		ごはん		牛乳 チーズパインサト ☆
21	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 クラッカー
22	日						
23	月	牛乳 クッキー	豚肉の甘辛煮・菜の花和え・カリフラワーの甘酢和え果物		ごはん		牛乳 パナナロール
24	火	牛乳 ジャムパン	試食会 3歳未満児(普通給食) 3歳上児(おにぎり給食)	×	ごはん		牛乳 じゃがいももち☆
25	水	牛乳 クラッカー	魚のバーベキュー風・パンサンスウ・玉ねぎスープ		ひじきごはん	果物	牛乳 野菜クッキー ☆
26	木	牛乳 チーズ おかき	テンペ入りかき揚げ・キャベツの土佐和え・すまし汁果物		ごはん	のり佃煮	牛乳 ホットケーキ ☆
27	金	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 かしわ餅
28	土	牛乳 クッキー	カレーうどん・ゆで卵・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
29	日						
30	月						

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆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

春が来た! 子どものお手伝いポイント

野菜を育てて野菜大好きっ子へ!

苦手な野菜も自分で育てることで、食べられるようになることがあります。今は野菜を育てはじめるのによい季節です。親子で、野菜を栽培してみませんか?



ベランダ菜園にチャレンジ

(用意するもの)
・培養土・腐葉土(落ち葉を腐らせた土)・有機質肥料(堆肥など)・野菜の種・苗・プランター・植木鉢(大きさは野菜を育てる場所や育てる野菜の種類に合わせる)・小石や鉢底ネット・軍手・移植ごてなど
※園芸用品店などで購入できます。



- ☘ 小さな種や苗からさまざまな野菜が成長していく過程を身近に体験できます。
- ☘ 食べる意欲、食べ物への関心を高めます。
- ☘ 家族みんなで世話をすることで楽しさ、喜びを共有できます。

注意

- ・夏はコンクリートが熱くなったり、照り返しで温度が高くなったりします。風通しをよくし、水やりもまめにしましょう。
- ・クーラーなどの室外機のそばに置かないようにしましょう。

- ① プランターなどの底に小石か鉢底ネットを敷きます。培養土と腐葉土、堆肥などの有機質肥料を混ぜて入れます(割合は説明書を参考に)。
- ② 種をまいたり苗を植える部分の土に、十分水を与えます。
《種のまき方》指先で穴をあけ、種を入れたら種の厚みの2倍程度の土をかぶせます。
《苗の植え方》植え穴を掘り、土をつけたままの苗を入れます。株元の土をこんもり盛り、両手で軽く押さえて苗がまっすぐ上を向くようにします。
- ③ 日当たりのよい場所に置き、芽が出るまでは毎日水を与えます。芽が出た後は、水やりの回数をできるだけ少なくします。植物がしおれはじめる直前までがまんして、一度にたっぷり与えましょう。

〈種まき、苗の植えつけ〉
種まきは小さな子どもも取り組みやすいものです。苗を植える時は、おとなが手伝ってあげましょう。



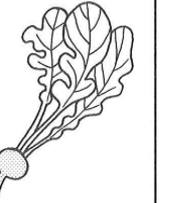
〈水やり〉
子ども用の小さなじょうろを用意して、葉にかからないように、たっぷり水を与えるように教えましょう。

〈間引き、雑草取り〉
「狭い所にいっぱい生えていたら、うまく育たない」ことを子どもに伝えて、間引きなどをさせましょう。

〈収穫、調理〉
収穫は1番楽しい時です。野菜を洗ったり、へたを取ったり、切ったりと子どもができる方法で調理に参加させましょう。

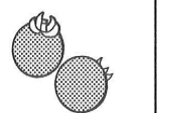
4、5月ごろに種まき、苗の植えつけができるおすすめ野菜

ラディッシュ(はつかだいこん)
種が大きいので、小さな子どもでもまきやすい野菜です。種まきから1か月程で収穫できます。



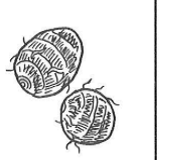
ミニトマト

病気に強く、育てやすく、子どもに人気のある野菜です。苗を植えて、約2か月後から晩秋まで収穫できます。



さといも

種いもさえ植えれば、あとは手がかりません。大きな葉は観賞用としても最適。植えつけから5か月程で収穫できます。



※野菜には匂があります。園芸店などで相談して季節に合わせた野菜づくりをしましょう。

出典 ©少年写真新聞社2008年 監修 恵泉女学園大学大学院 准教授 澤登早苗先生

サクサク

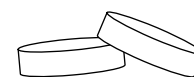
きなこクッキー

12日献立

【材料】40枚分

【作り方】

- ・小麦粉……………170g
- ・きな粉……………70g
- ・バター……………170g
- ・砂糖……………70g
- ・牛乳……………25g
- ・粉糖……………適宜



- ① 小麦粉・きな粉を合わせてふるっておきます。
- ② バターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れ混ぜる。
- ④ ①を入れ混ぜ、棒状にし冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ⑤ 7mm位に切って、170℃のオーブンで15分焼く。