

# 4月給食献立表

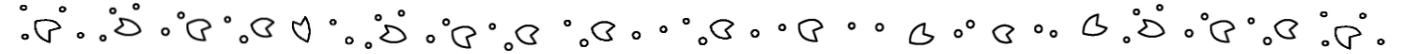
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	月	牛乳 ビスケット	白飯・回鍋肉・華風和え・果物	牛乳 マヨネーズパン ☆
2	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のムニエル・ひじきサラダ・野菜スープ・ミニゼリー	牛乳 昆布 せんべい
3	水	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉マヨパン焼き・ほうれん草ソテー 中華風コーンスープ・果物	牛乳 若草蒸しパン ☆
4	木	牛乳 ビスケット	白飯・ちくわの磯辺揚げ・春キャベツの和え物	牛乳 小魚 クラッカー
5	金	牛乳 クラッカー	ゆかりご飯・さつま汁・刻み昆布の炒り煮・青菜のおひたし 果物	牛乳 じゃこおにぎり ☆
6	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
7	日			
8	月	牛乳 ジャムパン	白飯・はんぺんのはさみ焼き・菜の花和え・けんちん汁	牛乳 たこ焼 ☆
9	火	牛乳 クラッカー	白飯・肉じゃが・青菜のしらす和え・果物	牛乳 スネーキパン
10	水	牛乳 せんべい	白飯・魚の塩焼き・春キャベツとさやえんどうの炒め・味噌汁 手作りふりかけ	牛乳 卵のサンドイッチ ☆
11	木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉から揚げ・春雨サラダ・ワンタンスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
12	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物	牛乳 サブレ ☆
13	土	牛乳 おかき	ナポリタンスパゲティ・青菜とちりめんのおかか和え・果物	牛乳 せんべい
14	日			
15	月	牛乳 ビスケット	ちりめんご飯・春野菜の煮物・小松菜とツナの和え物・果物	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
16	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のパーベキュー風・パンサンスウ・卵スープ	牛乳 じゃがいももち ☆
17	水	牛乳 クッキー	白飯・豚肉のマーマレード炒め・ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 小魚 おかき
18	木	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉と厚揚げの味噌炒め・粉ふきいも・すまし汁 果物	牛乳 焼きそば ☆
19	金	牛乳 せんべい	お誕生日お祝いランチ（かつカレー・ヨーグルトサラダ ミニゼリー）	牛乳 ビスケット
20	土	牛乳 クッキー	きつねうどん・果物	牛乳 クラッカー
21	日			
22	月	牛乳 せんべい	わかめご飯・高野豆腐の卵とじ・もずくの酢の物・ミニゼリー	牛乳 果物ヨーグルトかけ ☆
23	火	牛乳 ジャムパン	試食会（豆腐ハンバーグ・春キャベツのおぼろ汁 ひじきとじゃこのサラダ・ミニトマト・果物）	牛乳 チーズ せんべい
24	水	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・ししゃもの味醂干し・ナムル・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
25	木	牛乳 ビスケット	魚の竜田揚げ・春キャベツのごま和え・納豆・すまし汁	牛乳 クッキー
26	金	牛乳 クラッカー	八宝菜・焼売・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 豆腐入あべかわ団子 ☆
27	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	牛乳 せんべい
28	日			
29	月			
30	火			



## 進級・入園おめでとうございます



新年度が始まりました。  
新しく入園された園児には、給食も初めての体験になります。  
こども園の給食は、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取するだけでなく、旬の食材を取り入れ、季節を味わえるよう心がけています。  
ご家庭で食べたことのない味との出会いや、苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食でいろいろな食べ物の味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるように育てて欲しいと思います。



### こども園の給食

#### 「和食」を中心とした献立づくり

和食を中心とした献立で、主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品等を主とするおかず)、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。もちろんコロッケ等は給食室で手作りし、シチューやグラタンはルウから作ります。

#### 安心・安全な給食づくり

できる限り国産の旬の食材を使用するよう心がけています。また、納品時には給食調理員が、品質、品温、賞味期限、産地等を確認します。食中毒を起こさないように衛生、安全管理に配慮し給食を作っています。



ルウはホワイトソース  
(小麦粉+バター)  
から作って



だしは昆布、かつお節、煮干しからとっています。

### 魚の竜田揚げ

#### 【材料】

- ・魚……………4切れ
- ・生姜……………ひとかけ
- ・しょうゆ……小さじ1弱
- ・片栗粉………適量
- ・揚げ油………適量

#### 【作り方】

- ① 生姜はすり下ろす。
- ② ①としょうゆを混ぜ合わせ、魚を30分位漬けて下味をつける。
- ③ ②の魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
(さば、さわら、さんま、かつお、アジなどいろいろな魚に合います。)

### 人参ゼリー

#### 【材料】

- ・寒天(粉)……………3g
- ・水……………180cc
- ・砂糖……………45g
- ・オレンジジュース100%…240cc
- ・人参……………50g
- ・みかん缶……………60g

#### 【作り方】

- ① にんじんは、薄めのいちよう切りにし、やわらかくなるまでゆでて、水気を切る。
- ② ①とオレンジジュースをミキサーにかける。
- ③ 鍋に水と寒天(粉)を入れて沸騰させ、2分位煮たら、砂糖を入れて煮溶かし、②を加えて混ぜる。
- ④ ゼリー型などに流し入れて、冷やし固める。
- ⑤ 器に盛りつけ、みかん缶を飾る。