

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	水	牛乳 クッキー	白飯・新じゃが五目煮・小松菜の煮びたし・納豆・果物	牛乳 さつまいもケーキ ☆
2	木	牛乳 ビスケット	白飯・マーボー豆腐・華風ソテー・果物	牛乳 おふラスク ☆
3	金	牛乳 せんべい	白飯・ちくわの磯辺揚げ・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
4	土	牛乳 クッキー	けんちんうどん・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 せんべい
5	日			
6	月	牛乳 せんべい	白飯・春野菜の煮物・もやしとわかめの酢の物・焼きししやも 果物	牛乳 小倉パン ☆
7	火	牛乳 カステラ	白飯・鶏肉の甘辛煮・マカロニサラダ・粉ふき芋・果物	牛乳 たまねぎのキッシュ ☆
8	水	牛乳 ビスケット	白飯・ポークビーンズ・彩野菜の和え物・果物	牛乳 クレープ ☆
9	木	牛乳 クラッカー	白飯・カレイの竜田揚げ・干草和え・すまし汁	牛乳 チーズ おかき
10	金	牛乳 クッキー	カレーライス・スナップエンドウのサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
11	土	牛乳 せんべい	しょうゆラーメン・果物	牛乳 クッキー
12	日			
13	月	牛乳 クラッカー	白飯・さつまいも汁・春キャベツのごま和え・ししやもの味醂干し 果物	牛乳 マヨネーズパン ☆
14	火	牛乳 ジャムパン	白飯・白身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 パナナケーキ ☆
15	水	牛乳 クッキー	白飯・ふわふわ煮・新じゃがとじゃこのおかか和え・納豆	牛乳 焼きそば ☆
16	木	牛乳 せんべい	白飯・高野豆腐のオランダ煮・野菜ときのこの和え物・すまし汁	牛乳 小魚 クッキー
17	金	牛乳 ビスケット	しらすご飯・厚揚げのあんかけ・のっぺい汁・果物	牛乳 新たまねぎチヂミ ☆
18	土	牛乳 クッキー	ミートソーススパゲッティ・キャベツの磯和え・果物	牛乳 せんべい
19	日			
20	月	牛乳 せんべい	白飯・豆腐のカレー煮・コーンサラダ・果物	牛乳 かるかん ☆
21	火	牛乳 カステラ	わかめご飯・鶏肉の唐揚げ・拌三絲・具たくさんスープ	牛乳 チーズ クッキー
22	水	牛乳 クラッカー	白飯・回鍋肉・ナムル・焼きポテト・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
23	木	牛乳 クッキー	白飯・鮭の塩焼き・彩野菜のごま和え・金時煮豆・味噌汁	牛乳 果物の盛り合わせ ☆
24	金	牛乳 ビスケット	白飯・うま煮・レンコンツナ炒め・果物	牛乳 ハムサンド ☆
25	土	牛乳 せんべい	親子丼・野菜スープ・果物	牛乳 クッキー
26	日			
27	月	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・味噌汁・果物	お茶 おかかおにぎり ☆
28	火	牛乳 ジャムパン	白飯・さわらのこうじ焼き・春キャベツの和え物・豆乳汁・果物	牛乳 若草蒸しパン ☆
29	水			
30	木	牛乳 ビスケット	白飯・揚げ餃子・和風サラダ・チンゲン菜のチャイナスープ	牛乳 小魚 クッキー

☆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

●「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、グル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あい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



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ものが新鮮です。

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