

# 4がつ おたのしみメニュー

平成31年

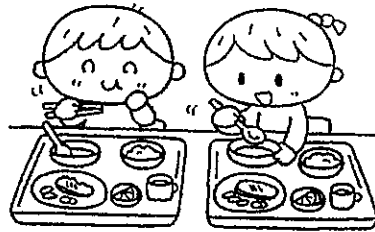
きたこどもえん

## 入園・進級おめでとうございます

☆新入園児は、8・9日は半日保育です。おやつがあります。  
10日からは、給食があります。

☆在園児は、8日から給食です。コップとはしを持ってきてください。  
毎日、きれいに洗ったものを持たせてください。

健康な生活リズムを確立するために、早寝・早起きや、ゆとりのある朝食などを心がけていただきたいと思います。



5日(金)

にゅうえんしき

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
いちご とりにくのこうみやき ころころポテトサラダ ごはん みそしる	バナナ さわらのしろみそやき ブロッコリーおかかあえ むぎごはん ごもくしる	ゼリー じゃがいもオープンやき かわりおひたし やきそば	オレンジ ウィンナーソテー キャベツのサラダ カレーライス	パイナップル ミートローフ チーズサラダ ごはん はるさめスープ
ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうマカロニあべかわ	ぎゅうにゅうスティックパン	ぎゅうにゅうレーズンむしパン	ぎゅうにゅうせんべい
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
オレンジ かぼちゃのあまにチップスサラダ ごはん マーボー豆腐	ブルー ぶたにくのしょうがやき きんときまめのあまに むぎごはん みそしる	いちご さけのマヨドレやき ほうれんそうごまドレ 発芽玄米ごはん とうふスープ	チーズ フライドポテト グリーンサラダ ナポリタンスパゲティ	バナナ とりにくのてりやき だいこんのもの むぎごはん すましじる
ぎゅうにゅうせんべい	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅう☆いちごジャムサンド	やさいとくだものゼリー
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
オレンジ じゃがいものそぼろに マロニーのちゅうかあえ むぎごはん みそしる	バナナ とうふハンバーグ やさいあんかけ きゅうりのすのもの 発芽玄米ごはん はくさいとベーコンのスープ	《たんじょうかい》 いちご とりにくのからあげ フレンチサラダ あじごはん すましじる	あおりんごゼリー さばのみそに いろどりソテー ごはん わんたんスープ	パイナップル れんこんチップス ほうれんそうとハムのサラダ ロールパン クリームシチュー
ぎゅうにゅう☆マドレーヌ	ぎゅうにゅうせんべい	りんごジュース ロールケーキ(いちご)	ぎゅうにゅうビスケット	ぎゅうにゅう☆やきおにぎり

※都合により献立の内容が変わることがあります。

※☆は手作りおやつです。

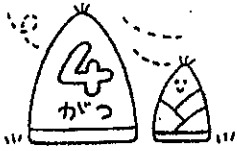
## お願い

「保育園で何を食べたの?」と今日何を食べたか聞くことによって、食べ物に関心を持ち、料理名や食品名が覚えられます。嫌いなものが食べられた日には、ほめてあげましょう。

## 旬の食材

### いちご

いちごにはビタミンCやミネラルが豊富なほか、虫歯抑制作用のあるキシリトールという天然甘味料が含まれていることも、最近注目されています。洗ってそのまま食べたりジャムにしたり、子どもたちと一緒におこなうのも楽しいですね。



# 食育だより

平成31年4月

きたこども園

## 「いただきます」「ごちそうさま」の心

食事前後のあいさつは、自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すものです。

マナーという堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。

ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思えます。

## 朝食やおやつに「ケーキ 作れ」

### 【材料】

ホットケーキミックス100g、玉ねぎ1/2個、ハム2~3枚  
卵 1個、水または牛乳 大さじ3、  
マヨネーズ・ケチャップ・パセリ・粉チーズ 各少々

### 【作り方】

- ①ボールにホットケーキミックス、卵、水を入れて混ぜる。  
薄切り玉ねぎ、ハムを加え、さらに混ぜ、型に流し込む。
- ②生地にもヨネーズ、ケチャップをトッピングし、粉チーズとパセリ  
少しふりかけ、170℃のオーブンで25分焼く。

4月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主 菜	副 菜	汁 物				
8月	ごはん・鶏肉の香味焼き コロコロポテトサラダ・ みそ汁・いちご	精白米	鶏肉・にんにく・ごま油	じゃがいも・ハム・きゅうり・ 玉ねぎ・にんじん	豆腐・油揚げ・キャベツ・ しめじ・わかめ	512	23	12	2.3
9火	ごはん・さわらの白みそ焼き・ ブロッコリーごまあえ・ 五目汁・バナナ	精白米	さわら・みそ	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん	だいこん・にんじん・ごぼう・ さといも・油揚げ・ねぎ	491	22	12	1
10水	焼きそば・ かわりおひたし・ じゃが芋オープン焼き・ゼリー	中華麺	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・のり	ほうれん草・もやし・にんじん・ ツナ	焼き物) じゃがいも・バター・パセリ	516	18	18	1.8
11木	カレーライス・ キャベツのサラダ・ ウインナー・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・カレールウ	コーン・キャベツ・きゅうり・ にんじん	焼き物) ウインナー	653	19	24	2.5
12金	ごはん・ミートローフ チーズサラダ・ はるさめスープ・パイン	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん・ グリーンピース・卵・パン粉・ 牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ チーズ	マロニー・チンゲン菜・ えのきたけ・玉ねぎ	587	22	22	1.7
15月	ごはん マーボ豆腐・チップスサラダ かぼちゃ甘煮・オレンジ	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・ にんじん・干しいたけ しょうが・ごま油・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん ポテトチップス	煮物) かぼちゃ	569	19	15	1.7
16火	ごはん・豚肉の生姜焼き 金時豆の甘煮・ みそ汁・ブルーベリー	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・しょうが	煮物) 金時豆	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・みそ	527	18	13	1.7
17水	ごはん・鮭のマヨドレ焼き ほうれん草ごまドレ・みそ汁 豆腐スープ・いちご	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨドレ	ほうれん草・キャベツ・ もやし・にんじん・ごま	豆腐・しめじ・にんじん・ ねぎ・しょうが・にんにく	498	20	19	1.3
18木	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ・ フライドポテト・チーズ	スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム トマトピューレ	キャベツ・きゅうり ブロッコリー	揚げ物) フライドポテト	611	20	23	2
19金	ごはん・鶏肉の照り焼き 大根の煮物・すまし汁 バナナ	精白米	鶏肉	だいこん・にんじん・油揚げ・ ちくわ・いんげん	豆腐・こまつな・にんじん・ しいたけ・ねぎ	420	20	7.5	1.9
22月	ごはん・じゃがいもそぼろ煮 マロニーの中華あえ 豆腐みそ汁・オレンジ	精白米	豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・ だいこん・ねぎ・わかめ	557	19	15	1.9
23火	ごはん・豆腐ハンバーグ きゅうりの酢の物・ 白菜とベーコンスープ・バナナ	精白米	とうふハンバーグ 玉ねぎ・にんじん・もやし	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し・わかめ	はくさい・ベーコン・玉ねぎ・ しめじ・油揚げ	418	12	9.4	1.4
24水	味ごはん・ 鶏の唐揚げ・フレンチサラダ すまし汁・いちご	米・ツナ ごぼう にんじん	鶏肉・しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ・コーン	豆腐・かまぼこ・にんじん・ みつば・わかめ	542	20	15	1.8
25木	ごはん・さばのみそ煮・ いろどりソテー・ わんたんスープ・ゼリー	精白米	さば	ウインナー・キャベツ・ にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ フライドポテト	ワンタン・こまつな・もやし・ にんじん・ねぎ	595	22	21	1.6
26金	ロールパン・ クリームシチュー・サラダ れんこんチップス・パイン	パン	揚げ物) れんこんチップス	ほうれん草・キャベツ・にんじん コーン・ハム	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・牛乳・バター・ マッシュルーム・シチューールウ	532	18	22	3.1