

4がつ おたのしみメニュー

令和2年4月 きたこども園



えんのしょくじになれる(たのしくたべよう)!

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
にゅうえんしき さわらのあまずあんかけ こまつなごまあえ ごはん すましじる	いちご ☆カップゼリー ぎゅうにゅうせんべい	オレンジ とりにくのこうみやき コーンサラダ むぎごはん みそしる	おいおいこうはくゼリー スパゲティサラダ チキンナゲット カレーライス	パナナ かわりおひたし じゃがいもオープンやき やきそば
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
オレンジ ゆかりあえ ツナチャーハン すましじる	プルーン ぶたにくのしょうがやき きんときまめのあまに 発芽玄米ごはん みそしる	パイナップル ミートローフ チップスサラダ ごはん はるさめスープ	パナナ さけのマヨドレやき ブロッコリーおかかあえ むぎごはん とうふスープ	チーズ フレンチサラダ やきかぼちゃ ナポリタン スパゲティ
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	ジョアせんべい	ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
プルーン マロニーのちゅうかあえ むしシューマイ 発芽玄米ごはん にくじゃが	オレンジ ささみのレモンに ほうれんそうととうふの ごまあえ ごはん みそしる	パナナ ちくわのいそべあげ ハムサラダ にこみうどん	イチゴゼリー とうふハンバーグ やさいあんかけ きゅうりのすのもの むぎごはん はくさいスープ	パイナップル さわらのさいきょうやき きりほしだいこんの にももの 発芽玄米ごはん すましじる
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅうビスケット	ヨーグルト
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
オレンジ グリーンサラダ れんこんチップス パン クリームシチュー	《たんじょうかい》いちご とりにくのからあげ ほうれんそうとハムのサラダ あじごはん すましじる	しょうわのひ	パナナ さばのみそに いろどりソテー ごはん ごもくじる	
ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	りんごジュース とうぶつホットケーキ		ぎゅうにゅうせんべい	

◇入園・進級おめでとうございませう◇

- ☆新入園児は、7・8日は半日保育です。おやつがあります。
- 9日からは、給食があります。
- ☆在園児は、7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。

※午前のおやつは未満児(いちご・ちゅーりっぷ)のみです。

※☆は、手作りおやつです。

※都合により献立の内容が変わることがあります。

◇お願い◇

「こども園で何を食べたの?」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。嫌いなものが食べれた日には、ほめてあげましょう。

食育だより

令和2年 4月 きたこども園

チャレンジ！ 食育

キャベツとコーンのサラダ

◆材料(子ども1人分)

- キャベツ……30g
- コーン……6g
- にんじん……6g
- 酢……………1.3g
- 油……………1.3g
- 薄口しょうゆ…1.3g
- 上白粉………0.6g
- 食塩……………少々

◆作り方

- ①キャベツは5mm幅、にんじんは、千切りにする。
 - ②キャベツ、コーン、にんじんは、それぞれ冷ましておく。
 - ③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、②の野菜と和える。
- ※給食では、衛生管理のため、野菜を一度加熱しています。

食べ始めるときに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。あたりまえのようですが、慌ただしい生活のなかでは忘れてしまうこともありますね。子どもに習慣づけるには、まず大人がきちんとあいさつをしてみせることが大切。

そして、食事時にはなるべくテレビは消し、食事に集中できるようにしましょう。

家族全員で「美味しいねー」など会話をして、楽しい食事時間にしましょう♪

3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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
7	火	ごはん・さわら甘酢あんかけ こまつなのごまあえ・すまし汁・いちご	精白米	さわら・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	こまつな・にんじん・キャベツ ごま	豆腐・はくさい・しいたけ・ねぎ	428	15	11	1.3
8	水	ごはん・鶏肉の香味焼き・コーンサラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	鶏もも肉	コーン・ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり	豆腐・油揚げ・しめじ・玉ねぎ わかめ・みそ	452	22	10	2.1
9	木	カレーライス・スパゲティサラダ・チキンナゲット・お祝いゼリー	精白米	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん	焼き物) チキンナゲット	キャベツ・きゅうり・にんじん・スパササラ・ハム	690	23	20	2.4
10	金	焼きそば・かわりおひたし・じゃがいものオープン焼き・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし ツナ	じゃがいも・バター・パセリ	518	17	18	1.9
13	月	ツナチャーハン・ゆかりあえ・すまし汁・オレンジ	精白米	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかりふりかけ	豆腐・かまぼこ・こまつな・えのきたけ・ねぎ	460	15	11	1.8
14	火	ごはん・豚肉のしょうが焼き・金時豆の甘煮・みそ汁・ブルーベリー	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	金時豆	豆腐・油揚げ・じゃがいも・たまねぎ・わかめ・みそ	527	18	13	1.8
15	水	ごはん・ミートローフ・チップスサラダ・はるさめスープ・パイナップル	精白米	合いびき肉・玉ねぎ・にんじん・卵・パン粉・牛乳・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ポテトチップス	マロニー・チンゲン菜・コーン 玉ねぎ	582	21	20	1.6
16	木	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・ブロッコリーのおかかあえ・豆腐スープ・バナナ	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨドレ	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・キャベツ・かつお節	豆腐・にんじん・しめじ・ねぎ しょうが・にんにく	498	20	12	1.3
17	金	ナポリタンスパゲティ・フレンチサラダ・焼きかぼちゃ・チーズ	パスタ	ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ・トマトピューレ	かぼちゃ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	523	18	18	1.9
20	月	ごはん・肉じゃが・マロニーの中華和え・蒸しシューマイ・ブルーベリー	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやえんどう・こんにゃく	マロニー・きゅうり・にんじん・キャベツ・かにかま	蒸し物) シューマイ	622	19	18	1.9
21	火	ごはん・ささみのレモン煮・ほうれん草と豆腐のごまあえ・みそ汁・オレンジ	精白米	ささみ・レモン	ほうれん草・キャベツ・にんじん・豆腐・ひじき	油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・みそ	515	23	14	2
22	水	煮込みうどん・ちくわの磯部揚げ・ハムサラダ・バナナ	うどん	鶏もも肉・なると・油揚げ・にんじん・ねぎ・干しいたけ	揚げ物) ちくわの磯部揚げ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・ブロッコリー	378	18	12	2.4
23	木	ごはん・きゅうりの酢の物・豆腐ハンバーグ野菜あんかけ・白菜スープ・いちごゼリー	精白米	豆腐ハンバーグ・玉ねぎ・にんじん・もやし	きゅうり・にんじん・キャベツ・しらす干し・わかめ	はくさい・ベーコン・ねぎ・油揚げ・しめじ	484	14	12	1.7
24	金	ごはん・さわらの西京焼き・切干大根の煮物・すまし汁・パイナップル	精白米	さわら・みそ	切干大根・にんじん・油揚げ いんげん	豆腐・こまつな・ふ・ねぎ・しいたけ	426	20	7.5	1.8
27	月	ロールパン・グリーンサラダ・クリームシチュー・れんこんチップス・オレンジ	パン	鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン・バター・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	揚げ物) れんこんチップス	487	17	19	2.9
28	火	味ごはん・鶏肉の唐揚げ・ほうれん草とハムのサラダ・すまし汁・いちご	米・ツナ にんじん ごぼう	鶏もも肉	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ハム・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・にんじん・えのきたけ・みつば	529	20	14	2.3
30	木	ごはん・さばのみそ煮・いろどりソテー・五目汁・バナナ	精白米	さば・みそ	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・ポテト	だいこん・にんじん・油揚げ・ごぼう・ねぎ	582	21	21	1.7