



4がつ

おたのしみメニュー

令和4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)!

春の味覚を楽しもう
春に旬を迎える春野菜は、軟らかくみずみずしいのが特徴です。独特の苦みやえぐみがあるものもありますが、実はこれがとても体にいいのです。新陳代謝の活性化や解毒、浄化の働きがあります。もちろんビタミンも豊富で、栄養たっぷりです。春野菜を食卓にどんどん取り入れてみましょう。

例) 春キャベツ・せり・菜の花
アスパラガス・さやえんどう

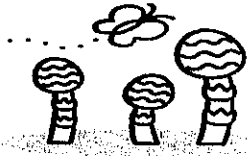
<p>5日(火)</p> <p>にゅうえんしき</p>	<p>6日(水)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>とりにくのこうみやき</p> <p>だいこんさらだ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>7日(木)</p> <p>🍌 いちご</p> <p>さわらのあますあん</p> <p>こまつなのあえもの</p> <p>むぎごはん わんたんスープ</p>	<p>8日(金)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>カレーライス</p>	
<p>11日(月)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>アンパンマンポテト</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>やきそば</p>	<p>12日(火)</p> <p>🍷 ぶどうゼリー</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>13日(水)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>ミートローフ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>むぎごはん もやしスープ</p>	<p>14日(木)</p> <p>🍇 ブルーン</p> <p>むしシューマイ</p> <p>マロニーのちゅうかあえ</p> <p>※卵 じゃが</p>	<p>15日(金)</p> <p>🍌 パイナップル</p> <p>さばのみそに</p> <p>ほうれんそうごまあえ</p> <p>ごはん ごもくじる</p>
<p>18日(月)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>ミニやさいコロック</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ケチャップライス ABCスープ</p>	<p>19日(火)</p> <p>🍌 パイナップル</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ほうれんそうナムル</p> <p>むぎごはん みそしる</p>	<p>20日(水)</p> <p>🧀 チーズ</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>チップスサラダ</p> <p>※卵 じゃが</p>	<p>21日(木)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>じゃがいもオープンやき</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>にこみうどん</p>	<p>22日(金)</p> <p>🍇 ブルーン</p> <p>とりにくとポテトのあげに</p> <p>きゅうりのずのもの</p> <p>ごはん すましじる</p>
<p>25日(月)</p> <p>🍷 いちごゼリー</p> <p>かほちゃあまに</p> <p>かわりおひたし</p> <p>ぶたどんすいり</p>	<p>26日(火)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>あつあげのケチャップに</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>27日(水)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>《たんじょうびかい》</p> <p>🍌 いちご</p> <p>ささみのレモンに</p> <p>ハムサラダ</p> <p>あじごはん すましじる</p>	<p>28日(木)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>さけのマヨドレやき</p> <p>いろどりソテー</p> <p>※卵 じゃが</p>	<p>29日(金)</p> <p>しょうわのひ</p>
<p>ぎゅうにゅう やきおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆パナナケーキ</p> <p>ぎゅうにゅう ☆のりしおポテト</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p> <p>ぎゅうにゅう とうにゅうとおやさいのマフィン</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	

◇入園・進級おめでとうございませう◇
 ☆新入園児は、6・7日は半日保育です。おやつがあります。
 8日からは、給食があります。
 ☆在園児は、6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。

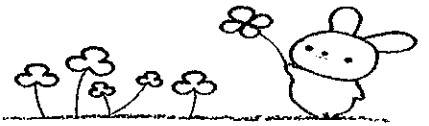


※☆は、手作りおやつです。
 ※都合により献立の内容が変わることがあります。
 ※未満児(いちご・ちゅーりっぷ)は午前のおやつがあります。

◇お願ひ◇
 ・こどもに「今日、こども園で何を食べたの?」と聞くことによって食べ物に関心を持つことができ、料理名や食品名も覚えられます。ぜひ、聞いてみて下さい。
 ・こどもは大人の2倍以上味覚が敏感だと言われていいます。特に野菜は独特の苦みやえぐみがあり、人間の本能的に苦い物を拒絶する働きがあるので野菜嫌いな子どもは多いです。なので、頑張って嫌いな物が食べれた日には、ほめてあげましょう。



食育だより

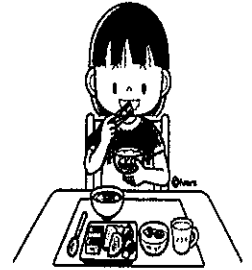


☆朝ごはんを食べよう☆

朝ごはんは一日のパワーの源です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューを紹介します。

- ① チーズやバナナなど、そのまま食べられるもの
- ② 前日の夕食の残りを温め直して食べる
- ③ おにぎりやインスタントの味噌汁で簡単に作る



令和4年4月 きたこども園

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
6	水	ごはん・鶏肉の香味焼き・大根サラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・にんにく	ツナ・大根・キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・油揚げ・玉葱・しめじ・わかめ	439	23	12.2	2.2
7	木	ごはん・さわらの甘酢あん・小松菜の和え物・ワンタンスープ・いちご	精白米	さわら	小松菜・キャベツ・もやし・人参	ワンタン・豚肉・チンゲン菜・人参・葱	475	20	15.4	1.4
8	金	カレーライス・キャベツサラダ・チキンナゲット・バナナ	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・コーン	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	焼く) チキンナゲット	616	20	19.8	2.2
11	月	焼きそば・オレンジ・ブロッコリーのおかか和え・アンパンマンポテト	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	焼く) アンパンマンポテト	419	13.8	17	1
12	火	ごはん・鶏の唐揚げ・ツナサラダ・みそ汁・ぶどうゼリー	精白米	鶏肉・生姜・にんにく	キャベツ・胡瓜・人参・ツナ	豆腐・油揚げ・えのきたけ・玉葱・わかめ	495	21.4	17.3	1.7
13	水	ごはん・ミートローフ・マカロニサラダ・もやしスープ・バナナ	精白米	合挽き肉・卵・玉葱・人参・グリーンピース	マカロニ・ハム・胡瓜・人参・コーン	豆腐・もやし・白菜・しめじ・葱	614	23.3	26.2	1.5
14	木	ごはん・肉じゃが・マロニーの中華和え・蒸しシューマイ・プルーン	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・さやえんどう・こんにゃく	マロニー・カニカマ・キャベツ・胡瓜・人参	蒸す) 豚肉シューマイ	568	12.7	9.5	1.5
15	金	ごはん・さばのみそ煮・ほうれん草のごま和え・五目汁・パイナップル	精白米	さば	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	鶏肉・大根・人参・ごぼう・小松菜・葱	538	23.7	20.6	2.1
18	月	ケチャップライス・ミニ野菜コロケ・フレンチサラダ・ABCスープ・オレンジ	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン	ポテトコロケ	キャベツ・胡瓜・人参	マカロニ・ベーコン・玉葱・チンゲン菜・しめじ	512	14.8	18.4	2.1
19	火	ごはん・豚肉の生姜焼き・ほうれん草ナムル・みそ汁・パイナップル	精白米	豚肉・生姜・玉葱・人参・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・もやし・コーン	豆腐・油揚げ・大根・椎茸・葱	562	20.6	19.2	2.1
20	水	ごはん・白身魚フライ・チップスサラダ・コーンスープ・チーズ	精白米	ホキフライ	ポテトチップス・キャベツ・胡瓜・人参	コーン・玉葱・人参・小松菜	522	17.3	16.1	1.6
21	木	煮込みうどん・じゃが芋オープン焼き・グリーンサラダ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・人参・葱・干し椎茸	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・ハム	焼く) じゃが芋・パセリ	462	18.2	15.1	2.2
22	金	ごはん・プルーン・鶏肉とポテトの揚げ煮・胡瓜の酢の物・すまし汁	精白米	鶏肉・フライドポテト・生姜・人参・ピーマン	しらす干し・胡瓜・キャベツ・人参・わかめ	豆腐・なると・白菜・えのきたけ	485	20.7	6.8	2.4
25	月	豚丼・かわりおひたし・南瓜の甘煮・いちごゼリー	精白米	豚肉・玉葱・小松菜・人参・しめじ・しらたき	ツナ・ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	煮る) かぼちゃ	578	19.2	18	2.9
26	火	ごはん・春雨スープ・厚揚げのケチャップ煮・ブロッコリーサラダ・バナナ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参	マロニー・チンゲン菜・椎茸・コーン・葱	572	18.4	21	1.3
27	水	味ごはん・ささ身のレモン煮・ハムサラダ・すまし汁・いちご	米・ツナ・ごぼう・人参・しめじ・干し椎茸	鶏ささ身・レモン	ハム・キャベツ・人参・胡瓜・コーン	豆腐・かまぼこ・玉葱・人参・三つ葉	589	26	21.4	2.4
28	木	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・いろどりソテー・みそ汁・オレンジ	精白米	鮭・玉葱	ウインナー・フライドポテト・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン	豆腐・油揚げ・なめこ・人参・葱	562	22.4	25.6	1.6