



4 がつ

おたのしみメニュー

平成29年度

みなみこどもえん

たのしくきゅうしょくをたべよう

新入園児は、6・7日は半日保育です。
おやつがあります。
10日（月）からは、給食がありますので、
コップとはしを持たせてください。
在園児は、6日（木）から給食です。
コップとはしを持ってきてください。

※「コップ」「はし」は毎日きれいに洗ったものを持たせてください。

		5日（水）	6日（木）	7日（金）
		にゅうえんしき 	オレンジ とりにくのこうみやき ブロッコリーおかかあえ ごはん / すましじる	パイナップル ぎょかいナゲット キャベツサラダ ロールパン / クリームシチュー
			ぎゅうにゅうせんべい	ぎゅうにゅうビスケット
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
いちご アンパンマンポテト ツナサラダ カレーライス	オレンジ ミートローフ キャベツのゆかりあえ むぎごはん / とうふスープ	おめでとうデザート とりにくのからあげ コーンサラダ 発芽玄米ごはん / すましじる	チーズ さけのマヨネーズやき はるさめのずのもの ごはん / みそしる	パナナ あげギョウザ ほうれんそうごまあえ やきそば
ぎゅうにゅう ☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅう ☆おさつスナック	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう クリームパン
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
オレンジ ほたてふうフライ キャベツちゅうかあえ ケチャップライス / ABCスープ	パナナ ちくわのいそべあげ ほうれんそうとハムのサラダ にこみうどん	ブルーン さわらのさいきょうやき いろどりソテー むぎごはん / みそしる	ソーセージ とうふのまつかぜやき グリーンサラダ 発芽玄米ごはん / はくさいとベーコンスープ	パイナップル ぶたにくのしょうがやき きんときまめのあまに ごはん / すましじる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	プリン
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
ブルーン かぼちゃあまに そくせぎづけ ぎゅうどん	パナナ じゃがいものそぼろに キャベツのあますあえ むぎごはん / かきたまじる	《たんじょうかい》ゼリー ささみのレモンに マカロニサラダ わかめごはん / すましじる	パイナップル しろみさかなこうそうやき ごもくきんぴら 発芽玄米ごはん / みそしる	オレンジ ジャーマンポテト フレンチサラダ ミートスパゲティ
ぎゅうにゅう ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう こめこカップケーキ	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。

入園・進級おめでとうございます

入園、進級された園児のみなさん、そして保護者の皆さま、おめでとうございます。
園の給食は、「主食一汁二菜」を基本に、昼食とおやつ（未満児は2回）で一日の食事摂取基準の約半分がとれるように献立を考えています。
無理をせず、少しずつ慣れていけるようにしたいと思っています。
園の給食やおやつ（の時間、農園活動を通して、子どもたちに食べることの楽しさ、大切さ（感謝の気持ち）を伝えていきたいです。

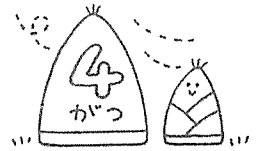


給食室より

気持ちを込めて、
おいしい給食を
つくります。
今年もよろしく
お願いします。



食育だより



平成29年4月

みなみこども園



「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。

マナーというと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います。



4月メニューより「豆腐入り松風焼き」

【材料】子ども1人分

鶏ひき肉25g、豆腐20g、ねぎ10g、玉ねぎ10g、パン粉4g
牛乳4g、卵5g、みそ4g、砂糖1g、ごま0.5g、油0.8g

【作り方】①玉ねぎとねぎをみじん切りにして、炒める。

②パン粉は牛乳に浸す。

③豆腐は水気を絞っておく。

④ひき肉に①②③と溶き卵とみそ、砂糖をまぜて練る。

⑤鉄板に油をひいて、2cmくらいの厚さにならして
ごまをふりかけて200℃で20分程度焼く。

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	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
6	木	ごはん・鶏肉の香味焼き ブロッコリーおかかあえ すまし汁・オレンジ	鶏肉 にんにく・ごま油	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・かつお節	豆腐・しめじ・こまつな・ にんじん・ねぎ	469	23	9.6	1.9
7	金	パン・クリームシチュー キャベツサラダ・魚介ナゲット パイナップル	パン	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・マッシュルーム・ 牛乳・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム 揚げ物) ナゲット	580	22	25	2.4
10	月	カレーライス・ ツナサラダ・ アンパンマンポテト・いちご むぎごはん・ミートローフ ゆかりあえ・豆腐スープ・ オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・コーン	ツナ・キャベツ・きゅうり・ きゅうり・にんじん 焼き物) アンパンマンポテト	691	18	24	2
11	火	発芽玄米ごはん・ 鶏肉の唐揚げ・コーンサラダ すまし汁・ゼリー	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・ ゆかり 豆腐・チンゲン菜・ しいたけ・ねぎ	569	21	21	1.6
12	水	ごはん・ 鮭のマヨネーズ焼き・ 春雨酢の物・みそ汁・チーズ 焼きそば・揚げギョウザ ほうれん草ごまあえ バナナ	精白米	鶏肉 しょうが・にんにく・油	コーン・キャベツ・きゅうり・ にんじん 豆腐・油揚げ・はくさい・ えのきたけ・ねぎ	550	21	16	1.8
13	木	ごはん・ 鮭のマヨネーズ焼き・ 春雨酢の物・みそ汁・チーズ 焼きそば・揚げギョウザ ほうれん草ごまあえ バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・あおのり	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム 揚げ物) ギョウザ	578	19	22	2.5
17	月	ケチャップライス・ 中華和え・ほたてフライ ABCスープ・オレンジ 煮込みうどん・ ちくわ磯辺揚げ ほうれん草サラダ・バナナ ごはん・さわらの西京焼き いろどりソテー・みそ汁 ブルー	米・鶏肉・ 玉ねぎ・ にんじん	揚げ物) ほたてフライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム マカロニ・玉ねぎ・しめじ・ わかめ	516	17	15	2.9
18	火	ごはん・ 鮭のマヨネーズ焼き・ 春雨酢の物・みそ汁・チーズ 焼きそば・揚げギョウザ ほうれん草ごまあえ バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・にんじん・ ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・コーン・ハム マヨネーズ 揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	576	22	19	3
19	水	ごはん・ 鮭のマヨネーズ焼き・ 春雨酢の物・みそ汁・チーズ 焼きそば・揚げギョウザ ほうれん草ごまあえ バナナ	精白米	さわら	ウインナー・キャベツ・ 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ フライドポテト	591	21	19	2.1
20	木	ごはん・豆腐の松風焼き グリーンサラダ 白菜スープ・ソーセージ ごはん・豚肉生姜焼き 金時豆の甘煮・すまし汁 パイナップル	精白米	鶏ひき肉・豆腐・ねぎ・玉ねぎ パン粉・牛乳・卵・みそ・ごま	ツナ・キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・もやし・ にんじん・ベーコン	577	22	21	2.2
21	金	牛丼 即席漬け・かぼちゃ甘煮 ブルー	精白米	豚肉 玉ねぎ・にんじん・ピーマン	金時豆 豆腐・にんじん・えのきたけ・ わかめ	515	21	14	2.3
24	月	牛丼 即席漬け・かぼちゃ甘煮 ブルー	精白米	牛肉・玉ねぎ・こまつな・ にんじん・しらたき・しめじ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ かぼちゃ	609	20	18	2.7
25	火	ごはん・じゃがいもそぼろ煮 キャベツ甘酢あえ・ かきたま汁・バナナ わかめごはん	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・ しらす干し 卵・豆腐・えのきたけ・ みつば	543	19	12	2.4
26	水	ささみレモン煮・すまし汁・ マカロニサラダ・ゼリー	精白米	ささみ・レモン	マカロニ・キャベツ・きゅうり・ 卵・ハム・にんじん・マヨネーズ かまぼこ・ふ・にんじん・ ねぎ	585	25	17	2.3
27	木	ごはん・白身魚の香草焼き 五目きんぴら・みそ汁 パイナップル	精白米	メルルーサ・パセリ・ オリーブ油	ごぼう・にんじん・油揚げ・ いんげん・こんにやく・ ごま油・ごま 豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・ しいたけ・わかめ	549	22	16	2.5
28	金	ミートスパゲティ フレンチサラダ・ ジャーマンポテト・オレンジ	スパゲティ	豚ひき肉・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・にんじん・ コーン じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・ パセリ	579	20	17	3.1