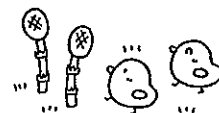


4がつ おたのしみメニュー



平成30年度

みなみこどもえん

えんのしょくじになれる(たのしくたべよう)

☆新入園児は、6・9日は半日保育です。
おやつがありますが、給食袋(コップなど)はいりません。
10日(火)からは、給食が始まりますので、給食袋を持たせて下さい。

☆在園児は、6日(金)から給食です。
給食袋(コップ・はし・口ふき・マスク)を持ってきて下さい。

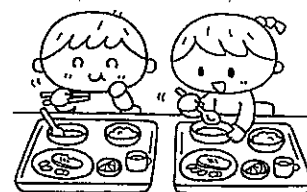
「コップ」と「はし」「口ふき」は、毎日、きれいに洗ったものを持たせて下さい。

5日(木)		6日(金)	
にゅうえんしぎ		オレンジ	
		ささみのレモンに チーズサラダ	
		ごはん なのはな スープ	
		ぎゅうにゅう せんべい	
9日(月)		10日(火)	
バナナ		いちご	
むしえびシューマイ きゅうりのすのもの		アンパンマンポテト コーンサラダ	
むぎ ごはん マーボー とうふ		カレー ライス	
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆レーズンむしパン	
16日(月)		17日(火)	
オレンジ		プルーン	
ほたてふうフライ マカロニサラダ		さわらのさいきょうやき いろどりソテー	
ごはん じゃがいも そぼろに		むぎ ごはん はくさいと ペーコンスープ	
ぎゅうにゅう せんべい		☆ヨーグルトあえ	
23日(月)		24日(火)	
ゼリー		オレンジ	
ちゅうかあえ		さけのマヨネーズやき だいこんのもの	
さんしょく どんぶり もやし スープ		むぎ ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ		ジョア せんべい	
11日(水)		12日(木)	
オレンジ		おめでとうデザート	
ミートローフ キャベツのサラダ		ほしのココロック シルバーサラダ	
ごはん わかめ スープ		むぎ ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう ☆おさつスナック		ぎゅうにゅう ビスケット	
18日(水)		19日(木)	
チーズ		バナナ	
チキンナゲット フレンチサラダ		とりにくのでりやき ほうれんそうごまドレ	
オポリタン スパゲティ		発芽玄米 ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド		ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	
25日(水)		26日(木)	
《たんじょうかい》いちご		バナナ	
メンチカツ ツナサラダ		ウインナー グリーンサラダ	
わかめ ごはん すまし じる		ロール パン クリーム シチュー	
ぎゅうにゅう こめこカップケーキ		ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	
27日(金)		28日(土)	
パイナップル		パイナップル	
まつかぜやき ゆかりあえ		みそしる	
発芽玄米 ごはん		フンタン スープ	
ミルクプリン			

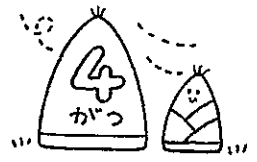
※都合により献立の内容が変わることがあります。

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。



食育だより



平成30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

「ささみのレモン煮」

【材料】 子ども1人分

鶏ささみ 1切れ、酒 2g、食塩 0.2g、片栗粉 4g、油 砂糖 3g、しょうゆ 3g、レモン果汁 2g

【作り方】

- ①鶏ささみに酒と食塩で下味をつけておく。
- ②①の肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③タレは鍋に砂糖・しょうゆ・レモン果汁を入れて煮立たせたら火を消す。
- ④揚げた鶏肉に、タレをかけたらできあがり。



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	金	ごはん・ささみのレモン煮 チーズサラダ スープ・オレンジ	精白米	鶏肉・レモン	チーズ・キャベツ・きゅうり・にんじん	なばな・玉ねぎ・にんじん・豆腐・えのきたけ	520	23	12	2
9	月	ごはん マーボ豆腐・酢の物 蒸しシューマイ・バナナ	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 しらす干し・わかめ	蒸し物) えびシューマイ	605	23	18	1.8
10	火	カレーライス コーンサラダ アンパンマンポテト・いちご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん	焼き物) アンパンマンポテト	656	16	21	1.9
11	水	ごはん・ミートローフ キャベツサラダ わかめスープ・オレンジ	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	わかめ・チンゲン菜・しいたけ・ねぎ	567	20	22	1.7
12	木	ごはん・星のコロッケ シルバーサラダ・みそ汁 ゼリー	精白米	揚げ物) 星のコロッケ	マロニー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・ねぎ・わかめ・みそ	549	16	20	2.1
13	金	焼きそば・揚げギョウザ ほうれん草おひたし パイナップル	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・あおのり	ほうれん草・もやし・にんじん・かつお節	揚げ物) ギョウザ	602	20	26	2.1
16	月	ごはん・じゃがいもそぼろ煮 マカロニサラダ ホタテ風フライ・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・マカロニ・ハム・コーン	揚げ物) ホタテ風フライ	548	17	17	1.5
17	火	ごはん・さわらの西京焼き いろどりソテー 白菜スープ・ブルー	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	白菜・玉ねぎ・もやし・にんじん	556	18	17	1.7
18	水	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ チキンナゲット・チーズ	スパゲティ	ベーコン・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	チキンナゲット	558	22	20	2.3
19	木	ごはん・鶏肉の照り焼き ほうれん草ごまドレ・みそ汁 バナナ	精白米	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・じゃがいも・玉ねぎ・みそ	599	23	19	1.5
20	金	ごはん・豚肉の生姜焼き 金時豆の甘煮・すまし汁 いちご	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・こまつな・しめじ・ねぎ	521	17	18	2
23	月	三色どんぶり 中華あえ・もやしスープ ゼリー	精白米	ツナ・卵・ほうれん草 きざみのり	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・にんじん	555	21	19	1.9
24	火	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き 大根の煮物 みそ汁・オレンジ	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ	だいこん・にんじん・油揚げ・ちくわ・いんげん	豆腐・油揚げ・はくさい・えのきたけ・ねぎ	575	25	21	2.4
25	水	わかめごはん メンチカツ・すまし汁 ツナサラダ・いちご	精白米 わかめ	揚げ物) メンチカツ	ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・かまぼこ・にんじん・ねぎ・わかめ	530	20	15	1.9
26	木	ロールパン クリームシチュー・ウインナー グリーンサラダ・バナナ	パン	ウインナー	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・牛乳 マッシュルーム・シチュールウ	547	20	21	2.6
27	金	ごはん・豆腐の松風焼き キャベツのゆかりあえ わんたんスープ・パイ	精白米	鶏ひき肉・豆腐・ねぎ・玉ねぎ パン粉・牛乳・卵・みそ・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	ワンタン・豚肉・もやし・にんじん・ベーコン	480	19	13	1.3