

4がつ おたのしみメニュー

令和2年4月 みなみこども園



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 牛乳・ビスケット おいおいこうはくゼリー	林檎ジュース・ハッピーター いちご さわらのあますあんかけ こまつなごまあえ ごはん すまし じる	みかんジュース・そふとせん 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	牛乳・ビスケット 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	牛乳・ビスコ 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
☆カップゼリー	☆カップゼリー	ぎゅうにゅう ばかうけ	ぎゅうにゅう ☆レーズンむしパン	ぎゅうにゅう スティックパン
13日(月) 牛乳・畑のクラッカー オレンジ ゆかりあえ ツナ チャーハン すまし じる	14日(火) 牛乳・きな粉餅せんべい ブルーン 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	15日(水) 牛乳・さくさくポーロかぼちゃ 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	16日(木) 牛乳・カルシウムせんべい 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	17日(金) ☆ゼリーあえ 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 ぱりんこ	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ホームパイ	ジョア てしおやあじせんべい	ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド
20日(月) 牛乳・セサミラスク ブルーン 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	21日(火) 野菜ジュース・動物ビスケット 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	22日(水) 牛乳・星たべよ パナナ ちくわのいそべあげ ハムサラダ にこみ うどん	23日(木) 牛乳・ベジタベる 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	24日(金) 牛乳・☆ジャムサンド 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 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 あじしらべ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう ビスコ	ヨーグルト
27日(月) 牛乳・リッツ 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	28日(火) 牛乳・パリパリパンブキン <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	29日(水) しょうわのひ	30日(木) ☆ヨーグルトあえ 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 どうぶつホットケーキ		ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	

◇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。

※☆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。

※午前のおやつは未満児(ひよこ・うさぎ・こあら・一時保育)のみです。

◇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 みなみこども園

チャレンジ！食育

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、楽しい食事時間にしましょう♪

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。

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 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				
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	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	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	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	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	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	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン	金時豆	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	487	17	19	2.9
28 火	味噌ごはん・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	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	582	21	21	1.7