



# 4がつ

# おたのしみメニュー

令和3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)!

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
<b>にゅうえんしき</b>  牛乳・カルシウムせんべい おめでとうデザート	ジュース・ハッピーターン オレンジ とりにくのこうみやき ブロccoliの おかかあえ ごはん みそしる ぎゅうにゅう ぱりんこ	ジュース・パリパリパンフキン ひゅうがなつゼリー さばのみそに こまつなのあえもの むぎ ごはん すまし じる ぎゅうにゅう ビスコ	牛乳・ハードビスケット いちご ツナサラダ チキンナゲット カレーライス ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	牛乳・ばかうけ(あおのり) パナナ ほうれんそうの ごまあえ アンパンマンポテト やきそば ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド
12日(月) 牛乳・カルシウムせんべい おめでとうデザート ささみのレモンに マカロニサラダ ごはん すまし じる	13日(火) 牛乳・アンパンマンビスケット オレンジ フレンチサラダ じゃがいもの オープンやき ミート スパゲティ ぎゅうにゅう あじしらべ	14日(水) 牛乳・紫いもチップス パナナ さわらのごまやき マロニーちゅうかあえ 発芽玄米 ごはん みそしる ☆フルーツ ゼリーあえ	15日(木) 牛乳・おととと パイナップル はなどうふハンバーグ やさいあんかけ キャベツのあますあえ ごはん ごもく じる ぎゅうにゅう ホームパイ	16日(金) 牛乳・リッツ ブルーン ほうれんそうナムル ぶたにくシューマイ むぎ ごはん にく じゃが
19日(月) 牛乳・アンパンマンせんべい オレンジ チップスサラダ かぼちゃあまに ビビンバ ぎゅうにゅう サラダせん	20日(火) 牛乳・ひじきスティック パイナップル さけのマヨネーズやき いろいろソテー 発芽玄米 ごはん みそしる ぎゅうにゅう おとうふやさんのビスケット	21日(水) 牛乳・ベジたべる チーズ とりにくとポテトの あげに きゅうりのすのもの ごはん えびボール スープ ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	22日(木) 牛乳・瀬戸しお(えび) パナナ ほしのコロック だいこんサラダ にこみうどん ぎゅうにゅう ☆バターラスク	23日(金) 牛乳・動物ビスケット ブルーン ポークケチャップ ブロccoliサラダ むぎ ごはん はるさめ スープ ジョア ばかうけ(ごま)
26日(月) 牛乳・源氏パイ パナナ にくどうふ かわりおひたし 発芽玄米 ごはん みそしる ぎゅうにゅう ☆だいがくいも	27日(火) 牛乳・ビスコ いちご ハンバーグ ケチャップソース グリーンサラダ あじ ごはん すまし じる ぎゅうにゅう ももタルト	28日(水) 牛乳・サクッとあられ パイナップル しろみさかなのフライ ゆかりあえ ごはん とうふの カレーじる ぎゅうにゅう ☆レースンむしパン	29日(木) <b>しょうわのひ</b>  ぎゅうにゅう てしおやせんべい	30日(金) 牛乳・マリービスケット オレンジ とりにくのからあげ ポテトサラダ むぎ ごはん ABC スープ

### ◇入園・進級おめでとうございます◇

☆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。

※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、たくさん褒めてあげてください。



# 食育だより



令和3年 4月 みなみこども園

## 🍴 チップスサラダ 🍴

🎵 子ども達に大人気のサラダです 🎵

### ★材料★ 5人分

- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 30g
- ・ポテトチップス 10g
- ☆サラダ油 8g
- ☆酢 10g
- ☆塩こしょう 0.5g
- ☆砂糖 1.5g
- ☆しょうゆ 2.5g

### ★作り方★

- ①キャベツは細切り、きゅうりは半月切り、にんじんはいちょう切りにする。  
※園では全ての野菜を茹でます。
- ②ボールに☆の調味料を混ぜる。
- ③野菜と②を和えて、上から砕いたポテトチップスをかけて完成！！

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	火	ごはん・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・にんにく	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・かつお節	豆腐・油揚げ・だいこん・しめじ・ねぎ・みそ	447	22	10	2
7	水	ごはん・さばのみそ煮・小松菜の和え物・すまし汁・日向夏ゼリー	精白米	さば・みそ	こまつな・にんじん・キャベツ・もやし	豆腐・たまねぎ・しいたけ・にんじん・わかめ	489	20	13	1.7
8	木	カレーライス・ツナサラダ・チキンナゲット・いちご	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン	焼き物) チキンナゲット	ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	586	20	20	2
9	金	焼きそば・バナナ・ほうれん草のごまあえ・アンパンマンポテト	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし・すりごま	焼き物) アンパンマンポテト	542	17	17	1.8
12	月	ごはん・ささみのレモン煮・マカロニサラダ・すまし汁・おめでどうデザート	精白米	ささみ・レモン	マカロニ・きゅうり・にんじん・ツナ・コーン・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・はくさい・にんじん・ねぎ	642	26	21	2.1
13	火	ミートスパゲティ・フレンチサラダ・オレンジ・じゃが芋のオーブン焼き	パスタ	合挽き肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	じゃがいも・バター・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	487	19	16	2.3
14	水	ごはん・さわらのごま焼き・マロニーの中華和え・みそ汁・バナナ	精白米	さわら・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・なめこ・たまねぎ・わかめ	531	17	9.7	1.6
15	木	ごはん・キャベツの甘酢あえ・花豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ・五目汁・パイナップル	精白米	豆腐・バーグ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・千切りかまぼこ	鶏肉・だいこん・ごぼう・しめじ・こまつな・ねぎ	451	14	8.9	1.6
16	金	ごはん・肉じゃが・ほうれん草ナムル・豚肉シューマイ・プルーン	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	ほうれん草・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	蒸し物) シューマイ	554	18	16	1.9
19	月	ピピンパ・チップスサラダ・かぼちゃ甘煮・オレンジ	精白米	豚肉・もやし・にんじん・コーン・ほうれん草・ぜんまい・にんにく・しょうが・ごま	きゅうり・にんじん・キャベツ・ポテトチップス	かぼちゃ	527	17	14	1.9
20	火	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き・いろどりソテー・みそ汁・パイナップル	精白米	鮭・たまねぎ・マヨドレ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・ウインナー	豆腐・油揚げ・だいこん・しいたけ・ねぎ	581	23	25	1.8
21	水	ごはん・きゅうりの酢の物・鶏肉とポテトの揚げ煮・えびボールスープ・チーズ	精白米	鶏肉・ポテト・たまねぎ・にんじん・ピーマン	きゅうり・キャベツ・にんじん・しらす干し・わかめ	えびボール・もやし・コーン・はくさい・ニラ	571	23	15	2.9
22	木	煮込みうどん・だいこんサラダ・星コロッケ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ・にんじん・干しいたけ	だいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ	揚げ物) 星のコロッケ	502	18	19	2.1
23	金	ごはん・ポーケケチャップ・ブロッコリーサラダ・はるさめスープ・プルーン	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・しめじ・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	マロニー・豆腐・こまつな・にんじん・ねぎ	510	16	12	1.1
26	月	ごはん・肉豆腐・かわりおひたし・みそ汁・バナナ	精白米	豚肉・焼き豆腐・たまねぎ・こんにゃく・えのきたけ	ほうれん草・もやし・にんじん・キャベツ・ツナ	じゃがいも・たまねぎ・わかめ・にんじん・ねぎ	639	22	20	2.2
27	火	味ごはん・グリーンサラダ・ハンバーグケチャップソース・すまし汁・いちご	米・ツナ にんじん ごぼう	焼き物) ハンバーグ ケチャップ・ソース	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	豆腐・かまぼこ・にんじん・花ふ・みつば	525	20	12	1.1
28	水	ごはん・白身魚のフライ・ゆかりあえ・豆腐のカレー汁・パイナップル	精白米	たら・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	豆腐・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・もやし	505	19	15	2.1
30	金	ごはん・鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・ABCスープ・オレンジ	精白米	鶏肉	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ハム・コーン・マヨドレ	マカロニ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ	543	19	19	1.7