



給食だより 献立表 4月



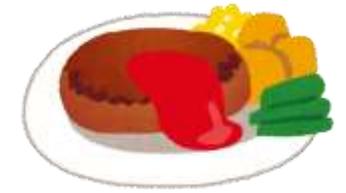
ご入園、ご進級おめでとうございます

給食は、いろいろな食品や料理との出会いを積み重ね、「食」の経験を豊かにする機会と考えています。成長期に必要な栄養素を、バランスよく摂取できるように配慮しています。園で先生や友達とのかかわりの中で少しずつ味に慣れて、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じてほしいと思います。安全でおいしい給食・おやつ作りを心がけていますので、今年度もよろしく願いいたします。

園での給食やおやつについて

手作りを中心とした献立づくり

手づくりを心掛けています。豆腐ハンバーグやかき揚げ、ふりかけなどは給食室で手作りし、グラタンやシチューもルウから作っています。



和食を中心とした献立作り

和食を中心とした2週間サイクルの繰り返し献立で、主食、主菜、副菜の組み合わせを基本としています。また、旬の食材を取り入れることに努め、季節を味わえる献立にしています。



子どもが安心できる味付け

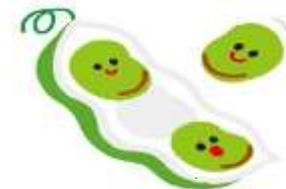
同じ食材でもその時々によって違いがありますが、子どもの為に安定した味付けを心掛けています。また、塩分濃度も測定し、薄味を基本として提供しています。



4月が旬のお野菜何かな？



グリーンアスパラガス



そらまめ



さやえんどう

4月は旬の野菜がたくさんあります。春になり、気温もあたたかく過ごしやすくなっています。春野菜は栄養価が高く味も濃いので、料理に取り入れてみてください。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	月	牛乳 菓子	鶏肉のごまみそ焼き 千草あえ 手作りふりかけ		牛乳 菓子	565.4 (473.7)
16	火	牛乳 菓子	さばの塩焼き 春野菜のきんぴら すまし汁		牛乳 豆乳バナナケーキ	591.7 (469.6)
17	水	牛乳 菓子	肉じゃが 青菜のしらすあえ 果物(バナナ)		牛乳 ゆかりおにぎり	617.5 (521.0)
18	木	牛乳 菓子	マーボー豆腐丼 ナムル 果物(オレンジ)		牛乳 二色サンド	617 (517.0)
19	金	牛乳 菓子	おにぎり ボイルウインナー ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで トマト 果物(バナナ)		牛乳 菓子	653.1 (555.6)
20	土	牛乳 菓子	鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の和え物 小魚佃煮		牛乳 菓子 チーズ	612.1 (517.3)
22	月	牛乳 菓子	けんちんうどん 青菜のおかかあえ 果物(パイン缶)	果物(オレンジ)	牛乳 菓子	471.3 (451.6)
23	火	牛乳 菓子	豚肉の生姜炒め グリーンポテト みそ汁		牛乳 ひじきおにぎり	603.2 (514.0)
24	水	牛乳 菓子	あじの照り焼き 春キャベツの和え物 納豆		牛乳 レーズン入りシュガーサンド	611.8 (485.7)
25	木	牛乳 菓子	☆お楽しみ会献立(お子様ランチ)☆ ベーコンピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで 豆腐スープ 果物(オレンジ)		牛乳 菓子	642.3 (537.3)
26	金	牛乳 菓子	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 果物(バナナ)	菜めし	牛乳 ミックスフルーツ	624.3 (520.6)
27	土	牛乳 菓子	カレーライス スナップえんどうのサラダ 果物(オレンジ)		牛乳 菓子	610.9 (517.7)
28	日	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン 焼きポテト 果物(バナナ)		牛乳 菓子	616.7 (516.8)
29	月	牛乳 菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 果物(もも缶)		牛乳 菓子 昆布(3上)	489.7 (469.9)
30	火	牛乳 菓子			牛乳 菓子	575.6 (483.7)

