



給食献立表 4月

あいあい保育園
H28. 4. 4

	調理の おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	パピーカ ステラ	シーフードピラフ コーンスープ バナナ	牛乳 えびせん	シーフードミックス 牛乳	米 えびせん	玉ねぎ 人参 コーン コーン缶 バナナ	479 557
3 (月)	サブシ	ごはん 肉じゃが 味噌汁 わかめとシラスの酢の物 ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉 豆腐 味噌 わかめ 牛乳 しらす 卵	米 糸こんにゃく じゃがいも ホットケーキミックス ミニゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり インゲン	450 576
4 (火)	クッキー	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト 春雨ソテー オレンジ	牛乳 ロックビスケット	鶏ミンチ しらす えび 豆腐 味噌 卵 牛乳	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ トマト レーズン	440 610
5 (水)	バナナ	ごはん ポークピカタ カラフルサラダ りんご	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 卵 牛乳 ハム	米 クラッカー ジャム さつまいも じゃがいも	ねぎ パプリカ きゅうり りんご	504 606
6 (木)	クラッ カー	ごはん 麻婆豆腐 レバーのオーロラソース きゅうりの塩っぺ和え ミニゼリー	牛乳 フレンチトースト	豚ミンチ 牛乳 豆腐 卵 鶏レバー 塩っぺ	米 食パン マーガリン でんぷん ミニゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 きゅうり	483 573
7 (金)	お餅トースト	麦ごはん 魚のムニエル 春野菜の卵とじ すまし汁 オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	サゴシ 牛乳 きな粉 卵 豆腐	米 麦 マーガリン 小麦粉	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しめじ ねぎ	552 695
8 (土)	ビスケット	☆あいあい保育園 入園式 他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 卵 味噌 牛乳	米 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ バナナ	574 652
10 (月)	えびせん	ごはん タンドリーチキン 粉ふき芋 スパゲティソテー ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	鶏肉 ヨーグルト ハム 牛乳	米 じゃがいも カレー粉 ミニゼリー さつまいも クルードスパゲティ マーマレードジャム	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく	418 443
11 (火)	バナナ	ごはん 親子煮 味噌汁 ほうれん草のおひたし オレンジ	お茶 ねぎ焼き	鶏肉 卵 削り節 味噌	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 大根 オレンジ ほうれん草	460 539
12 (水)	バウムクーヘン	ちゃんぽん麺 ミニ春巻き フルーツヨーグルト	牛乳 みたらし団子	豚肉 えび いか 春巻き 牛乳 ヨーグルト うずら卵	中華麺 白玉粉 油 ごま油	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ フルーツミックス バナナ きくらげ	565 681
13 (木)	あられ	手作りパン 春野菜のシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 牛乳 ツナ缶 フランクフルト	強力粉 小麦粉 マーガリン じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ 筍 アスパラガス エンドウ きゅうり バナナ	451 510
14 (金)	イントリ ビスケット	麦ごはん 魚のケチャップソース トマト 切干大根のサラダ りんご	牛乳 磯ビーンズ	サゴシ 牛乳 いらりこ 大豆の水煮 ごま ハム	米 麦 油	玉ねぎ マッシュルーム トマト 切干大根 人参 水菜 きゅうり りんご	416 518
15 (土)	バナナ カステラ	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	ハム 油揚げ わかめ 牛乳	うどん クリームパン	ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	533 606
17 (月)	ビスコ	鶏飯 具沢山にゅうめん ミニゼリー ほうれん草のもやしの胡麻和え	牛乳 黒糖かりんとう	鶏肉 味付け海苔 牛乳 ごま	米 そうめん 油 小麦粉 ミニゼリー	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ	552 621
18 (火)	おとこ	ごはん えびとアスパラのかき揚げ 春キャベツの Pasta ソテー オレンジ	牛乳 ジャムサンド	えび 牛乳 卵	米 油 じゃがいも 食パン 小麦粉 でんぷん スパゲティ いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき オレンジ アスパラガス	540 646
19 (水)	チーズ クラッカー	カレーあんかけそば ちくわの磯辺揚げ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 ちくわ 牛乳 つぶあん 寒天 卵	中華麺 油 小麦粉 片栗粉 白玉粉 カレールウ ごま油	青海苔 フルーツミックス バナナ 玉ねぎ 人参 ねぎ	538 640
20 (木)	ピザ	☆お誕生日メニュー たけのこごはん 鶏肉の竜田揚げ 菜の花和え いちご	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 生クリーム	米 油 でんぷん 小麦粉	人参 生姜 菜の花 キャベツ いちご	460 539
21 (金)	シガーライ	手作りパン ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	豚肉 大豆の水煮 ハム 牛乳	強力粉 小麦粉 油 フライドポテト じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ バナナ グリーンピース	565 681
22 (土)	ロール カステラ	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚肉 牛乳 ハム	米 ハヤシルウ まがりせんべい	キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	451 510
24 (月)	カルパッチョ アイス	ごはん おから入りハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	牛乳 さくらクッキー	合挽き肉 おから 牛乳 卵 かつおぶし	米 小麦粉 マーガリン いちごジャム ミニゼリー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	416 518
25 (火)	パピーカ パン	麦ごはん 酢鶏 中華風卵スープ バナナ	牛乳 人参ケーキ	鶏肉 牛乳 卵 うずら卵	米 麦 マーガリン 小麦粉 でんぷん 油	筍 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しいたけ ニラ バナナ	533 606
26 (水)	ホロ チーズ	肉あんかけうどん 五目豆 バナナ	お茶 カルシウムおにぎり	豚ミンチ 水煮大豆 しらす ごま	うどん 米 こんにゃく	玉ねぎ 人参 干ししいたけ 大根 枝豆 バナナ にんにく 生姜	552 621
27 (木)	クッキー	ごはん コロッケ トマト 干草和え オレンジ	牛乳 ゴマ入りチーズスティック	合挽き肉 牛乳 ごま 粉チーズ ちくわ 卵	米 じゃがいも 小麦粉 油 パン粉	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 もやし オレンジ	540 646
28 (金)	鶏肉オム	麦ごはん 魚のピカタ トマト リヨネーズポテト りんご	牛乳 よもぎ団子	サゴシ 牛乳 卵 ベーコン つぶあん	米 麦 白玉粉 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ トマト りんご よもぎ	538 640
29 (土)	昭和の日でお休みです						



給食だより 4月



桜舞う季節一年の幕開けです。どんな年になるか楽しみです。ご入園、ご進級おめでとうございます。今年も安全でおいしい給食作りにがんばりたいと思います。よろしく願いいたします。

最近では食べ物が豊富でいつでも食べることができる時代です。園の子供たちにはしっかり遊んで、「おなかすいたあ。今日の給食何だろう??楽しみ♥」と食に関心や興味を持って楽しく食事ができるように、また食習慣も小さいうちからの積み重ねです。しっかり噛むことや、食事のマナーなど個々に指導しながら正しい食習慣をつけて大きくなってもらいたいです。また、給食便りを通じてご家庭と連携をとっていきたいと思います。ご協力お願いいたします。是非、保護者同士の情報交換のネタとしてご利用ください。ご意見・ご感想・ご質問はお気軽に給食先生までお尋ねください。

☆食に関することわざ☆

医食同源 (イショクドウゲン)

中国のことわざ。命にとって医療と食事は同じくらい大切だという意味。

中国でも日本と同じく食を大事にしていることがわかりますね。

☆お野菜の効能☆

キャベツの栄養&効能

キャベツにはビタミンCがたっぷり含まれ、ストレス解消・かぜ予防などに効果的です。1日のビタミンC必要量の約70%をキャベツの大きめの葉一枚で摂ることができます。キャベツには他に、ビタミンU、ビタミンK、カリウム・カルシウム・イオウ・塩素などのミネラルが含まれます。ビタミンUはキャベジンと呼ばれ、胃粘膜を保護し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍をふせぎますし、キャベツに含まれるミネラルは胃での消化・吸収を助けてくれます。ビタミンKは、骨を強くして骨粗鬆症を防いでくれます。

給食のレシピ本

4月7日の 春野菜の卵とじの作り方 (4人分)

★材料

アスパラ	20g	春キャベツ	150g	
えのき	50g	人参	20g	
卵	1個	だし汁	10g	
塩	2g	しょうゆ	大さじ1	
みりん		小さじ1	砂糖	小さじ1

★作り方

- ①アスパラ筋をとりさっと茹でておく。
- ②キャベツ、人参は千切り、えのきは適当な大きさに切る
- ③②に調味し、野菜がやわらかくなるまで煮て、溶き卵でとじる



“ほっとはうず”をご存じですか?パンや保育園で子どもさんが食べるおやつを販売しています。保育園の玄関掲示してありますのでご覧いただきご利用くださいませ。

あいあい保育園の給食

麺類…周徳製麺所さんより仕入れています。
 パン…園で当日、埜沢さんが手作りした焼きたてのパンを提供しています。国産小麦使用で体に優しいパンです。
 米…下谷米店と山本さんと2件より岡山県産米を仕入れています。
 食材…ナカニワヤさんより仕入れています。
 肉類…中山精肉店より仕入れています。
 魚類…高祖鮮魚店より仕入れています。
 果物…楽善青果さんより仕入れています。
 ※どれもなるべく国産のものを持ってきてもらっています。
 牛乳…竹田乳業さんよりオハヨー牛乳を使用しています。
 業務用食品…株式会社ほんださんより国内産で研究された食品を提供しています。
 トマト…地元の鳴坂孝弘さん生産のトマトです。
 野菜は近所の方から頂いたり、あいあい畑の収穫物や牛窓の特産物を献立に取り入れています。

☆突撃となりの晩ごはん☆

今年も引き続き突撃しま〜す!(^^)!

今月はそら組 小岩井燕陽くん ちゅうりっぷ組 風登くんです。

家族構成 父 母 姉(17歳) 姉(12歳) K・T K・S バイス(犬)

3月23日(木) 中華手巻き 韓国のりを使った手巻きです。具 卵焼き、茹で人参、きゅうり、なす炒め、茹でもやし、アボカド、キムチ、きのこ炒め、豚ミンチの味噌炒め

ごはんは、ごま油といりゴマを混ぜておきます。自分自分で海苔の上にごはんとお好みの具を載せ巻いて食べます。野菜も沢山食べてくれ、作るのもとっても簡単で楽しい食卓になります。ポイントは「豚ミンチの味噌炒め」の味付けです。中華系の調味料を使うと美味しくなります。

3月27日(月) お好み焼き キャベツは牛窓産、牡蠣、豚肉、キャベツ、山芋卵、小麦粉、キムチ、もち、テンカス鉄板プレートで楽しく焼いて食べました。

お好み焼きは子供達4人に任せて作ってもらいました。焼くだけパパ任せ。Tくんはエプロンをして「俺のこと社長って呼んでな〜」なんて張り切っていました。牡蠣を入れるとまた違った味を楽しめるので飽きることがありません。プレートでお好み焼き以外のものも一緒に焼くとさらに楽しめます。

3月28日(火) カキフライ 納豆天 水菜ともやしのおひたし 春野菜の白和え

基本的にお肉の少ない我が家ですが、「味のある」美味しい野菜が多いためもの足りないことがありません。牛窓産の牡蠣は頂き物♥水菜も春野菜も全て頂き物。地元の食材を美味しく頂く毎日です。旬のものをできるだけ食べたいと思っている我が家では本当に嬉しいかぎりです。有機野菜を頂いた時は一物全体で皮から根まできれいに食べます。埼玉県から放射能の影響を恐れて子どもを守りたいと一心で岡山へやってきました。沢山の人の助けられ感謝の毎日です。

(母) Tくんは小さい時からアレルギーを持っているので、駄目な物が多かったのですが、駄目だからやめるのではなく、できるだけ素材にこだわって食べさせてみると以外に、体は平気だったりしました。季節のもの、地元の物、無農薬の物、全てではなくても極力そうすることで、体にも良く、そして何より地元の方々とつながる大切なことだと思っています。うちの食材は(キャベツ、白菜、じゃがいも、大根など)感謝する毎日です。Tくんも食べれる物が本当に増えました。

(給食室) 突然の原稿依頼にも関わらず、楽しそうな食卓風景が見える内容に給食室もほっこりしました。気持ちよくたくさんの食材が食べれる世の中になって、安心して食事でき、元気なたくましい子どもたちになってもらいたい親の願いですね。

ありがとうございました。