



給食献立予定表 4月



あいあい保育園

R4. 4. 4

	3時のおやつ	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 (金)		希望保育 お弁当をお願いします。					
2 (土)		希望保育 お弁当をお願いします。					
4 (月)	動物ビスケット	ごはん えびとアスパラのかき揚げ トマト 春キャベツのパスタソテー オレンジ	牛乳 シリアルバー	えび 卵 牛乳	米 動物ビスケット 小麦粉 シリアル マシュマロ パスタ じゃがいも	アスパラ 人参 玉ねぎ トマト オレンジ キャベツ	509 519
5 (火)	ドーナツ	ひき肉カレー ごまドレサラダ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	合ひき肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも ごまドレ クラッカー いちごジャム ドーナツ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー バナナ	492 510
6 (水)	塩せんべい	肉味噌そば ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	豚ひき肉 ちくわ 赤味噌 卵 ヨーグルト 牛乳	中華麺 塩せんべい 小麦粉 ごま マーガリン	人参 玉ねぎ 水餃子 生姜 にんにく ねぎ フルーツミックス バナナ	540 570
7 (木)	野菜スナック	麻婆丼 中華風サラダ 揚げシューマイ ミニゼリー	牛乳 オレンジクリームサンド	合挽肉 赤味噌 牛乳 豆腐	米 シュウマイ 食パン ミニゼリー オレンジクリーム 野菜スナック	人参 玉ねぎ 干しシイタケ キャベツ きゅうり	550 568
8 (金)	ハッピーターン	手作りのパン 春野菜シチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	ハム 牛乳 フランクフルト	薄力粉 強力粉 じゃがいも ハッピーターン コーン マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 バナナ 玉ねぎ アスパラ しめじ ブロッコリー	507 523
9 (土)	ザル	親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 スティックパン	鶏肉 卵 味噌 豆腐 牛乳	米 ザル ミニゼリー スティックパン	ネギ えのき 人参 しめじ 玉ねぎ	430 423
11 (月)	チーズ ホーロ	ごはん 酢鶏 中華コーンスープ きゅうりともやしのナムル いちご	牛乳 どらやき	鶏肉 うずら卵 チーズ 卵 ベーコン あんこ 牛乳	米 ホーロ コーン ホットケーキミックス 片栗粉	人参 玉ねぎ 水餃子 いちご 生姜 えのき きゅうり もやし いちご	518 507
12 (火)	みかんヨーグルト	ごはん 高野豆腐の卵とし 味噌汁 カラフルサラダ ミニゼリー	牛乳 大学芋	高野豆腐 ハム ヨーグルト 牛乳 卵 油揚げ わかめ	米 さつまいも じゃがいも ミニゼリー	人参 玉ねぎ 干しシイタケ えのき ねぎ パプリカ きゅうり かぼちゃ みかん缶	532 498
13 (水)	きなこトースト	カレーうどん ミニ春巻き オレンジ	麦茶 ひじきおにぎり	油揚げ ひじき きなこ	うどん カレールウ 春巻き 米 食パン	人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	485 503
14 (木)	クラッカーサンド	麦ごはん 炒り鶏 ふりかけ ブロッコリーのおかか和え いちご	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉 かつお節 牛乳	米 麦 れんこん 里芋 クラッカーサンド ホットケーキミックス こんにゃく 黒糖	いんげん 干しシイタケ 人参 ごぼう ブロッコリー いちご	459 402
15 (金)	バナナ	ごはん 鮭のピザ焼き ジャーマンポテト きゅうりのしらす和え オレンジ	牛乳 ヨーグルト	鮭 ベーコン しらす ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 じゃがいも	玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン きゅうり バナナ オレンジ	416 438
16 (土)	クッキー	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 まがりせんべい	うずら卵 豚肉 いか わかめ 牛乳 えび 味噌	米 クッキー まがりせんべい	白菜 きくらげ 人参 玉ねぎ バナナ	396 381
18 (月)	クリームサンド	味噌カツ丼 ポイル野菜のごま和え なめこ汁 いちご	牛乳 バナナマフィン	豚肉 卵 牛乳 赤味噌 味噌 豆腐	米 ごま 薄力粉 パン粉 マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 なめこ いちご バナナ にんにく	532 498
19 (火)	えびせん	ごはん ぎせい豆腐 トマト 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 手作りラスク	豆腐 卵 ハム 牛乳 生クリーム 鶏ひき肉	米 えびせんアーモンド マーガリン 水餃子 食パン	人参 玉ねぎ 切干大根 水餃子 オレンジ 干しシイタケ	529 556
20 (水)	ピスコ	☆お誕生日会メニュー たけのこごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜ともやしのごま和え いちご	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 牛乳	米 ピスコ 片栗粉 ごま パースティケーキ	筍 小松菜 もやし いちご 生姜	439 429
21 (木)	バナナ	麦ごはん 魚のゆかり焼き すまし汁 ひじきのミルクサラダ オレンジ	牛乳 ごま入りチーズスティック	サゴシ チーズ 脱脂粉乳 牛乳 ひじき ハム 豆腐	米 麦 ごま マーガリン 薄力粉	人参 玉ねぎ ねぎ えのき オレンジ キャベツ バナナ	518 565
22 (金)	あかき	ごはん 肉じゃが 海苔の佃煮 ほうれん草ともやしのおひたし オレンジ	牛乳 りんごカスタードパイ	豚肉 海苔佃煮 卵 牛乳	米 あかき バイソート 小麦粉 じゃがいも 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし オレンジ りんご	452 460
23 (土)	せんべい	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 とんがりコーン	牛肉 わかめ かまぼこ 牛乳 卵	うどん とんがりコーン コーン せんべい	キャベツ きゅうり 人参 バナナ ねぎ	432 435
25 (月)	バナナ	ごはん 鶏肉の和風マヨ焼き ばんさんすう ブロッコリーのゆかり和え いちご	牛乳 よもぎ団子	鶏肉 ハム 牛乳 きなこ 卵	米 春雨 白玉粉 マヨネーズ	人参 きゅうり ブロッコリー バナナ いちご よもぎ	485 524
26 (火)	野菜かりんとう	ごはん チーズ入りコロック トマト アスパラとキャベツのおかか和え オレンジ	牛乳 パイナップルケーキ	合挽肉 チーズ 卵 かつお節 牛乳	米 野菜かりんとう パン粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ トマト アスパラ キャベツ オレンジ バイン缶	532 550
27 (水)	ジャムサンド	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 さくらクッキー	合挽肉 ハム 卵 牛乳	スパゲティ 食パン 苺ジャム マーガリン コールスロー 小麦粉 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト缶 フルーツミックス バナナ	577 597
28 (木)	シガーフライ	手作りのパン ピーフシチュー 野菜サラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	牛肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 ポテト マーガリン じゃがいも シガーフライ	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	407 409
29 (金)		昭和の日でお休みです。					
30 (土)	あられ	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 ハッピーターン	卵 豚肉 牛乳 いか	中華麺 あられ ハッピーターン	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	474 487

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 4月



新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう！

また、乳児にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるのに精一杯だと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。お子さまの食についての悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけてください！



～食育のつどいについて～

今月は、今年度1年間の食育のつどいを振り返りました！

一年間を通して登場した、トマト姉弟、ピーマンブラザーズ、ナスニンジャー、きのこレンジャー、大根どんなどが勢ぞろいでした☆

あいあいレンジャーレッドも登場して、一緒に一年間で学んだことを振り返りました！

今年度の食育のつどいはこれで終了します！ 来年度はどんなレンジャーたちが登場するのか…。楽しみにしていてくださいね(^^)



あいあい保育園の給食

パン…園で当日、N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…明治乳業さんより明治牛乳を使用しています。

業務用食品…株式会社ほんださんと誠屋さんより国内産で研究された食品を提供しています。

野菜は近所の方から頂いたものや、あいあい畑の収穫物、牛窓の特産物を献立に取り入れています。



☆給食室より☆

今年度も、Y・I・I・Nの4名で担当していきます。何か困ったことや心配事などありましたら、気軽に給食室まで声をかけて頂けたらと思います♡

これから1年間よろしく願いいたします😊



☆給食レシピの紹介☆

子ども達でも食べやすい、給食で人気のレシピを紹介したいと思います！今回は、切干大根のサラダです。

4月19日(火)の献立にも入っている人気のメニューです☆

お野菜が苦手な子どもでも、味付けを工夫することでたくさん食べてくれるので、おすすめのメニューです！

★材料★(4人分)

- ・切干大根 30g
- ・人参 40g
- ・きゅうり 1/2本
- ・出汁 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水菜 20g
- ・ハム 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1

★作り方★

- 1.切干大根は水で戻して軽く絞る。人参ときゅうりは千切りにし、きゅうりは塩を振って絞る。水菜はさっと茹で、1cm幅に切って絞る。ハムは細切りにして茹でて水気を切る。
- 2.切干大根と人参をだしとしょうゆで煮る。
- 3.人参が柔らかくなり火が通ったら、軽く水気を切り水菜、きゅうり、ハムとマヨネーズで和える。



☆春キャベツの特徴☆

今が旬の時期を迎える春キャベツ！

柔らかくて甘みがあり、野菜が苦手な子ども達も食べやすいのではないかと思います(^^)

生のままで十分美味しく食べる事が出来るので、ご家庭でお子さんと一緒に手でちぎってサラダにして食べるのもおすすめです♡



給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、調理室の前にその日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。また、年間を通して食育のつどいも行っていきたいと思っています。いろんなお野菜のレンジャーたちが登場するので、その様子も給食だよりに掲載していきたいと思っています☆

