



給食献立予定表 4月



あいあい保育園

R6. 3. 29

	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 (月)	☆希望保育 ごはん 和風ハンバーグ ジャーマンポテト アスパラガスのごま和え オレンジ	牛乳 バナナカステラ	合挽肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あられ バナカステラ じゃがいも パン粉 片栗粉 ごま	えのき しめじ しいたけ アスパラガス 人参 春キャベツ 玉ねぎ オレンジ	525 550
2 (火)	☆希望保育 ごはん タンドリーチキン カラフルサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 オレンジクリームサンド	鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 クラッカーサンド 食パン オレンジクリーム じゃがいも さつまいも ミニゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ トマト	489 519
3 (水)	ジャージャー麺 ミニ春巻き きゅうりのしおっぺ和え バナナ	牛乳 シリアルパー	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	中華麺 春巻き マッシュロ シリアル	みかん缶 人参 玉ねぎ 水餃子 きゅうり パナ	494 516
4 (木)	麦ごはん 魚のムニエル すまし汁 ひじきのミルクーサラダ オレンジ	牛乳 揚げパン	サゴシ ひじき ハム 豆腐 牛乳 きなこ	米 麦 ローカステラ コッパン 薄力粉	えのき ねぎ キャベツ 人参 オレンジ	519 548
5 (金)	☆入園式 ひき肉カレー コールスローサラダ 福神漬け バナナ	牛乳 磯ピーズ	豚ひき肉 ハム 水煮大豆 いりこ	米 シガフライ 薄力粉 コーン じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け バナナ	562 593
6 (土)	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 わかめ 牛乳	米 クッキー ミニドーナツ	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ バナナ しめじ	409 394
8 (月)	ごはん えびとアスパラのかき揚げ 味噌汁 春キャベツのパスタソテー オレンジ	牛乳 菜の花蒸しパン	えび 卵 チーズ 牛乳 味噌 豆腐	米 じゃがいも スパゲティ コーン さつまいも ハッピーターン ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ごぼう アスパラ えのき ねぎ 春キャベツ ほうれん草 オレンジ	494 513
9 (火)	ごはん 焼きそばコロケ 春雨の酢の物 トマト ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	豚肉 卵 ハム 牛乳 ひじき	米 パン粉 薄力粉 春雨 じゃがいも さつまいも マーマレード 中華麺 ミニゼリー	バナナ きゅうり 人参 トマト キャベツ 玉ねぎ	456 489
10 (水)	たけのこと豚肉のとり中華そば ごまじゃこサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 ビスキュイトースト	豚肉 しらす 牛乳 卵 きなこ	中華麺 食パン 薄力粉	たけのこ 白ネギ キャベツ パナ きゅうり 人参 小松菜 フルーツミックス	633 652
11 (木)	手作りパン 春野菜シチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 フランクフルト 牛乳 ツナ	薄力粉 強力粉 野菜スナック じゃがいも	玉ねぎ 人参 アスパラ しめじ キャベツ きゅうり パナ	452 445
12 (金)	ごはん 魚のピザ焼き 新じゃがの甘辛揚げ きゅうりのしらす和え オレンジ	牛乳 バナナ春巻き	サゴシ チーズ しらす あんこ 牛乳	米 ピスコ 新じゃがいも 春巻きの皮	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 きゅうり オレンジ パナ	466 464
13 (土)	五目チャーハン 中華スープ ミニゼリー	牛乳 動物ビスケット	卵 ハム ベーコン 牛乳	米 せんべい 動物ビスケット ミニゼリー コーン	人参 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ	404 402
15 (月)	味噌カツ丼 なめこ汁 千草和え ミニゼリー	牛乳 よもぎ団子	豚肉 卵 豆腐 赤味噌 かつお節 牛乳 きなこ チーズ 味噌 ちくわ	米 ポーロ パン粉 薄力粉 白玉粉 ごま ミニゼリー	キャベツ にんにく なめこ ほうれん草 人参	479 459
16 (火)	ごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ トマト ほうれん草ともやしのおひたし バナナ	牛乳 甘食風	豆腐 卵 牛乳	米 バウムクーヘン 薄力粉	白ネギ せやし 人参 チンゲン菜 生姜 トマト ほうれん草 せやし パナ	446 459
17 (水)	しめじとアスパラの和風パスタ 揚げ餃子 フルーツヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり	ヨーグルト ベーコン 牛乳 ひじき 油揚げ	食パン いちごジャム スパゲティ 餃子 米	しめじ 玉ねぎ アスパラ 人参 フルーツミックス パナ	490 485
18 (木)	麦ごはん シンカバフ風カレー味 ブロッコリーとときのこのごま酢和え トマト ミニゼリー	牛乳 バナナパイ	合挽肉 卵 牛乳	米 麦 カルシウムエハース パイシート パン粉 ミニゼリー	玉ねぎ ブロッコリー しめじ えのき しめじ トマト パナ	613 572
19 (金)	ごはん 魚の五色揚げ煮 人参シリシリ きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 カルシウムラスク	サゴシ 水煮大豆 卵 ツナ 粉チーズ 牛乳 かつお節	米 食パン 片栗粉 さつまいも	バナナ 人参 グリーンピース きゅうり オレンジ	525 576
20 (土)	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	卵 鶏ひき肉 味噌 豆腐 わかめ 牛乳	米 ビスケット スナックパン	ほうれん草 ねぎ パナ	415 401
22 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ(春ドレッシング) かにかまサラダ トマト バナナ	牛乳 桜もち	鶏肉 かにかま 牛乳 あんこ	米 クリームサンド 薄力粉 白玉粉	にんにく 生姜 玉ねぎ パナ 人参 キャベツ きゅうり トマト	502 507
23 (火)	ごはん 親子焼き 春キャベツと油揚げの味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 きなこクッキー	鶏肉 卵 油揚げ きなこ わかめ	米 おかき 薄力粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白ネギ さやえんどう きゅうり 春キャベツ ねぎ オレンジ	527 552
24 (水)	☆お誕生日会メニュー たけのこごはん 肉団子の甘酢あん そら豆のポテトサラダ いちご	牛乳 パースティーク	合挽肉 卵 そらまめ ハム 牛乳 油揚げ	米 動物ビスケット じゃがいも パースティーク パン粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 きゅうり いちご ブロッコリー	533 547
25 (木)	麦ごはん 魚の変わりつけ かきたま汁 おからの炒り煮 オレンジ	牛乳 ストロベリーマフィン	サゴシ 卵 おから ちくわ 牛乳	米 麦 食パン 薄力粉 こんにゃく	人参 玉ねぎ ごぼう オレンジ いちご	579 595
26 (金)	手作りパン ポークピーズ ごまドレサラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 ウインナー 水煮大豆 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 えびせん 原宿ドッグ じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり パナ	523 543
27 (土)	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚肉 ハム 牛乳	米 サブル ハヤシルウ ハッピーターン	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パナ	421 413
29 (月)	昭和の日でお休みです。					
30 (火)	野菜かきんどう ごはん 酢豚 パリパリきゅうり にらとひき肉の中華スープ ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	豚肉 豚ひき肉 卵 牛乳 粉チーズ	米 野菜かきんどう 薄力粉 ミニゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ きゅうり にら 生姜	547 569

※価格高騰・天候状況によりやむなく食材を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



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！



～地場産食材の使用～

3月の給食で使用したさつまいもは、瀬戸内市産の「紅はるか」を使用しました！

紅はるかは、食味が他のさつまいもよりも「はるかに優れている」と言われており、甘くておいしいさつまいもです。

仕入れ先のNさんは、安全安心にこだわっており、無農薬・有機肥料を使用し、保育園給食等に向けて栽培していらっしゃるそうです。安心して献立に取り入れることができ、甘くておいしいさつまいもを食べた子どもたちは、さらにパワフルに保育園生活を送ることができたと思います😊

来月の献立にもNさんのさつまいもを使用させていただく予定です！来年度からも積極的に地場産の食材を使用していきたいと思っています🍠



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…下谷米店より岡山県産米を仕入れています。

食材…楽善青果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。

※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。



☆給食レシピの紹介☆

4/10 (水) ビスキュイトースト

【材料】(1人分)

・食パン	1/2 枚	・卵	3.4 g
・マーガリン	4 g	・小麦粉	8 g
・砂糖	4.6 g	・スキムミルク	2 g

【作り方】

- ①マーガリンに砂糖をすり混ぜ、溶き卵を数回に分けて加え、よく混ぜる。
- ②小麦粉、スキムミルクをふるいながら入れて混ぜる。
- ③食パンに塗り、200℃のオーブンで10分程度焼く。

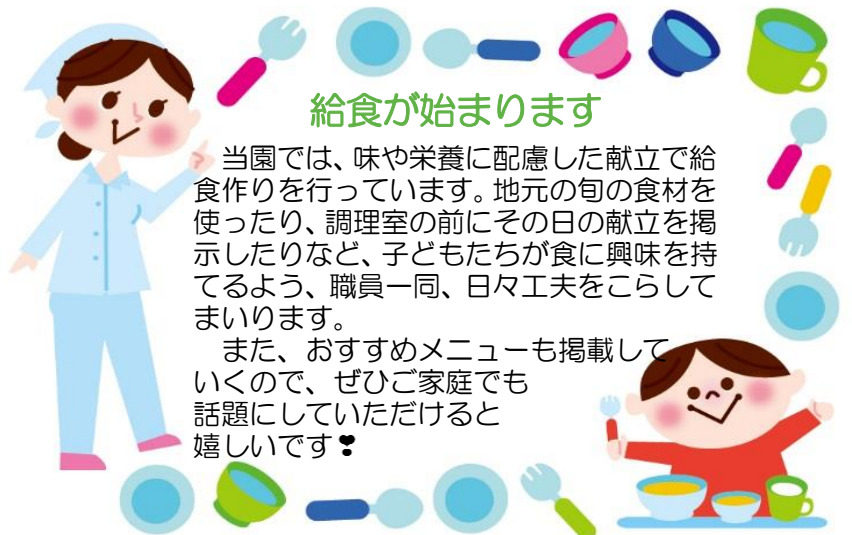


☆春キャベツの特徴☆

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したりなど、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、おすすめメニューも掲載していくので、ぜひご家庭でも話題にいただけたら嬉しいです！

☆給食室より☆

今年度も、Y・I・H・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年間よろしくお願いいたします😊