

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

4月

給食だより

豊里幼稚園

平成31年4月1日

暖かな日差しの中で新年度を迎える時期になりました。春は一年で一番良い気候の中で、新年度がスタートします。

在園児も特に新入園児は初めての集団の中での、遊びや給食を食べることに慣れない環境に戸惑い、体調をくずしやすいものです。特に新入園児は新しい生活に慣れようと頑張っています。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、毎朝、きちんとごはんを食べることが大切です。朝ごはんは一日のエネルギー源です。ご家庭でも朝ごはんを食べる生活習慣をつけるように努力してくださいね。

調理室でも、今月はご家庭で食べ慣れた献立、食べ慣れた食材を使った献立を考えています。季節を感じ、旬の食材を使い、手作り給食を心がけています。
“元気で明るくたくましい子どもに育てほしい”と願っています。



お知らせ

- *2日から給食があります。(在園児のみ)
- *新入園児は8日(月)から給食があります。
- *さく組・もも組は、コップ・スプーンを園で用意します。

今月のねらい

- *園の生活に慣れる。
- *楽しく食事をする。
- *早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整える



今月の行事食

- *お花見
ご飯・コップ・おはしを忘れないでね。
さくら・もも組は給食があります。
- *25日(木)お誕生日会
全員、ご飯はいりません。(園児のみ)
コップ・スプーン・おはしを忘れないでね!



【一緒に作ろう!春の香りよもぎだんご】

◎子どもと摘んできたよもぎの若芽で作っても!

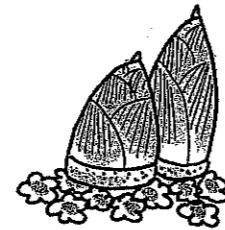
材料
白玉粉・・・200g
豆腐・・・200g
ゆでよもぎ・・・大さじ1~2
(ほうれん草や春菊で代用しても)
水・・・50~100cc
きなこ・あんこ

作り方
①ボールに粉を入れてよもぎも加える
②豆腐も崩しながら加え、よく合わせる。
耳たぶの固さになるように水で調整する
③丸める。
④沸騰した湯に入れ、浮いてきて1分くらい茹でる。
⑤冷水にさらす。
⑥きなこやあんこ、シロップで食べても!

春の味

「たけのこ」の栄養

たけのこは、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうま味成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものは、チロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きがあり、豊富に含まれているカリウムはナトリウム(塩分)を排出する役割もあります。高血圧予防やむくみをとる作用があります。



しかし、アクが強いので食べすぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	月	入園式			
2	火	麻婆豆腐 りんごサラダ かき玉わかめスープ 果物	豆腐 豚ミンチ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく ごま油 みそ かたくり粉/白菜 梅干し きゅうり 人参/ねぎ えのき 卵	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
3	水	鶏のさっぱり煮 若草和え 豆腐の味噌汁 果物	鶏もも肉 さとう しょうゆ 酢/キャベツ 人参 ちくわ かつお節 もめん豆腐 大根 わかめ ねぎ/バナナ	牛乳 するめ チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
4	木	新じゃがの肉じゃが ナムル 具だくさんのみそ汁 果物	新メークイン 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき/ほうれん草 人参 もやし し ちくわ/大根 えのき あげ 豆腐 玉ねぎ ねぎ/果物	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
5	金	鮭(白身魚) 竜田あげ キャベツのごまみ そ和え 豚汁 果物	生鮭 白身魚 しょうゆ 酒 かたくり粉/キャベツ きゅうり 人参 卵 ごま/豚肉 人参 大根 豆腐 ごぼう ねぎ/果物	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
8	月	鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ ブロッコリー 赤だしみそ汁 果物	鶏もも肉 にんにく しょうが 酒 かたくり粉/スパゲティ きゅうり 人参 ハム 卵 マヨネーズ/豆腐 あげ わかめ ねぎ/果物	牛乳 キャベツたっぷり お好み焼き	牛乳 キャベツたっぷり お好み焼き
9	火	ポテトグラタン ハムとほうれん草の 錦和え 豆腐スープ/果物	メークイン 人参 玉ねぎ 豚ミンチ コーン しめじ パター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ/ハム 青菜 春雨 人参 卵/豆腐 玉ねぎ ねぎ/果物	牛乳 いなりずし	牛乳 いなりおにぎり
10	水	クリームシチュー 春キャベツのサラダ ウィンナー 果物	人参 メークイン しめじ 玉ねぎ 豚肉 ブロッコリー/春キャベツ 人参 きゅうり しらす干し 酢 サラダ油 しょうゆ/ウィンナー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	木	お花見 (おでん 果物)	大根 人参 卵 はんぺん がんも こんにゃく ちくわ いちご	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳 餃子の皮ピザ
12	金	ツナのオープン焼き キャベツのなめたけ 和え 豆腐の味噌汁 果物	ツナ 人参 グリンピース コーン 干しいたけ 卵 玉ねぎ マヨ ネーズ/キャベツ もやし 人参 なめたけ/豆腐 人参 メークイン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
15	月	きつねうどん 野菜のごま和え ポークしゅうまい バナナ	揚げ かまぼこ 玉ねぎ 干しいたけ 人参/ほうれん草 キャベツ 人参 えのき ごま/ポークしゅうまい/バナナ	牛乳 五平餅	牛乳 五平餅
16	火	コロッケ 春雨サラダ 味噌汁 果物	メークイン 人参 玉ねぎ 豚ミンチ コーン スキムミルク 小麦粉 パン粉/春雨 人参 ハム 卵 きゅうり/白菜 あげ 人参/果物	牛乳 バナナ 焼きちくわ	牛乳 バナナ 焼きちくわ
17	水	厚揚げと野菜のそぼろ煮 えのきと小松菜 の和え物 豆乳みそ汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ メークイン 玉ねぎ 人参 さやえんどう/えのき 小松菜 人参 しょうが汁 ごま油/メークイン 人参 生しいたけ 豆 乳 みそ ねぎ	牛乳 いちご の蒸しパン	牛乳 いちご の蒸しパン
18	木	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー みそ汁 果物	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳/メークイン 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ/ブロッコリー/豆腐 あげ わかめ ねぎ/果物	牛乳 ドーナツ	牛乳 ドーナツ りん ご
19	金	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ 卵のスープ 果物	スパゲティ 人参 ビーマン しめじ 豚肉 玉ねぎ むきエビ/鶏さ さ身 人参 きゅうり キャベツ わかめ カレー粉/卵 チンゲンサイ/ 果物	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22	月	とうふの松風焼き 青菜ののり和え 澄まし汁 果物	木綿豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ごま/ほうれん草 え のき 人参 小松菜 海苔/かまぼこ わかめ ねぎ/果物	牛乳 もち もちチーズパン	牛乳 もち もちチーズパン
23	火	サラダ焼き チーズサラダ 若竹汁 果物	鮭(白身魚) マカロニ 人参 コーン グリーンピース マヨネーズ/ チーズ キャベツ きゅうり 人参 カニかま/豆腐 人参 わかめ た けのこ/果物	牛乳 新じゃがバター	牛乳 新じゃがバター
24	水	ミックスかき揚げ 酢の物 みそ汁 果物	さつま芋 人参 ビーマン エビ 玉ねぎ 卵/きゅうり えのき わか め カニかま/キャベツ 厚揚げ 人参 わかめ ねぎ/果物	牛乳 サブレ りんご	牛乳 サブレ りんご
25	木	お誕生会		牛乳 ママ レードケーキ	牛乳 ママ レードケーキ
26	金	ジャーマンオムレツ 大豆とひじきの煮物 みそ汁 果物	卵 メークイン 玉ねぎ ベーコン スキムミルク/大豆 人参 ひじき あげ こんにゃく/ねぎ えのき なた ほうれん草/果物	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。

都合により、献立を変更することがあります。