

日曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量(g)
1月	お菓子牛乳	ごはん	きのこのぎょうざ風井 大豆とハムのサラダ にゅうめん バナナ	♥ホットケーキ	490	16.8	17.7	1.9
2火	お菓子牛乳	ゆかりごはん	ぎせい豆腐 長芋和風サラダ みそ汁(麩・キャベツ・玉ネギ) オレンジ	♥南瓜蒸しパン牛乳	487	17.5	16.9	1.8
3水	お菓子牛乳	竹の子ごはん	白身魚のサクサク揚げ 小松菜とキャベツのツナ和え 玉子スープ バナナ	♥ジャムサンド牛乳	492	22.4	16.3	1.8
4木	お菓子牛乳	ロールパン	鶏肉のマムレード焼き ヨーグルトサラダ 春野菜のスープ 一口ゼリー	♥おかかおにぎり牛乳	494	20.7	16.7	2.0
5金	お菓子牛乳	ごはん	鶏つくねの味噌マヨ焼き ほうれん草の磯香和え みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜)	小魚ビスケット牛乳	486	23.0	17.5	2.4
8月	お菓子牛乳	ごはん	筑前煮 春雨サラダ みそ汁(ワカメ・玉ネギ・油揚げ) オレンジ	♥ラスク牛乳	485	19.6	15.4	1.8
9火	お菓子牛乳	ごはん	ハヤシライス わかめサラダ かきたま汁 バナナ	♥フルーチェ	485	15.2	15.7	2.3
10水	お菓子牛乳	ごはん	肉じゃが ごぼうのシルキーサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ・長ネギ) 一口ゼリー	♥コーンフレークおこし牛乳	499	20.6	15.6	1.4
11木	お菓子牛乳	わかめごはん	ツナ入り厚焼きたまご あけぼの和え 豆腐のスープ	♥マシュマロサンド牛乳	490	19.4	19.7	1.6
12金	お菓子牛乳	ごはん	カジキマグロのかば焼き風 かぶサラダ みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜) バナナ	小魚ビスケットジョア	506	22.9	12.2	1.8
15月	お菓子牛乳	うどん	たまごとうどん えびしゅうまい ハムとブロッコリーのサラダ バナナ	♥ホウレン草とチーズのおにぎり牛乳	499	19.9	14.6	2.3
16火	お菓子牛乳	ごはん	チキンチャドリー パインの酢の物 オニオンスープ 一口ゼリー	♥米粉と豆腐のブラウニー	503	16.9	14.8	1.5
17水	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 ごしき和え みそ汁(ナス・玉ネギ・油揚げ) オレンジ	♥蒸ししょうかん牛乳	491	21.6	16.4	1.6
18木	お菓子牛乳	ごはん	白身魚のラビゴットソース ほうれん草サラダ 飛鳥汁	♥南瓜とバナナのスイーツホール	508	22.2	15.2	1.8
19金	お菓子牛乳	ごはん	鶏井 白菜のゴママヨ和え サンラータン風スープ オレンジ	煎餅 ビスケット	501	18.0	15.6	1.7
22月	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き コーンサラダ きのこのスープ オレンジ	♥ボンデケーキジョ牛乳	492	23.1	16.5	1.7
23火	お菓子牛乳	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き たくあん和え のっぺい汁 一口ゼリー	♥きなこマカロン	501	22.3	16.7	2.1
24水	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー パリパリサラダ ABCスープ ストロベリーゼリー	♥フルーツケーキジョア	505	15.5	14.2	2.2
25木	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ オレンジ	♥たこ焼き風ポテト牛乳	491	18.7	18.3	2.3
26金	お菓子牛乳	ごはん	はんぺんフライ 三色おひたし 呉汁	小魚ビスケット牛乳	506	21.3	15.1	1.9
29月	お菓子牛乳	🌸 昭和の日						
30火	お菓子牛乳	スパゲッティ	スパゲッティカレーソース 棒々鶏サラダ カルピスポンチ	♥五平餅牛乳	515	21.0	15.0	1.8

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、キッズリーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。



ご入園・ご進級おめでとうございます



今年度も新しいクラスでの生活が始まります。
 4月の給食は、子どもたちにとって食べやすいメニューや人気の高いメニューを多めに入れました。
 給食には好きなものだけではなく、食べ慣れていないものや苦手なものが出てくることもあります。調理方法や提供方法・雰囲気作りなどに工夫をして、楽しくおいしく食べられるように、また少しずつ好き嫌いを克服できるように考えていきたいと思えます。
 元気いっぱい子どもたちからパワーをもらいながら、今年度も給食室一同、おいしく安全な給食を提供し、子どもたちの成長をサポートできるよう努めてまいります。

メニュー紹介【燻魚(しゅんゆい)】

〈材料 園児5人分〉

- 白身魚 5切れ
- しょうが 3.5g
- 料理酒 3.5g
- 薄力粉 11.0g
- 片栗粉 15.0g
- 揚げ油 適宜
- 水 10.0g
- かつおだし 1.5g
- 醤油 9.0g
- 砂糖 3.5g
- 酢 3.0g
- ごま油 2.0g

〈つくり方〉

- ① しょうが汁と料理酒に白身魚を漬けておく
- ② ①の水気をふき取り、薄力粉・片栗粉を混ぜたものをつけて、こんがり揚げ
- ③ 水・だし・調味料を煮立たせて、長ネギのみじん切りを加え適度に煮詰める
- ④ ②の揚げた魚にタレをかけてできあがり!

燻魚は、本来は魚の燻製のことでありますが、燻製という調理法を手軽な脂で揚げる調理法に代えた料理です。魚をこんがり色づくまで揚げるのがコツです。
 園では白身魚を使用していて、人気のメニューですが、サバ・サンマ・ブリなどでも



朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり摂るためにも、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。