

日	曜日	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	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 パナナ	♥ホットケーキ	512	17.0	18.0	2.3
2	火	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	509	17.9	17.0	2.1
3	水	竹の子ごはん	ししゃものサクサク揚げ 小松菜とキャベツのツナ和え 玉子スープ パナナ	♥ジャムサンド 牛乳	518	20.3	19.0	2.6
4	木	ロールパン	鶏肉のマレード焼き ヨーグルトサラダ 春野菜のスープ 一口ゼリー	♥おほかおにぎり 牛乳	517	21.9	16.7	2.4
5	金	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	508	24.7	17.7	2.8
8	月	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	507	20.5	15.2	2.1
9	火	ごはん	ハヤシライス わかめサラダ かきたま汁 パナナ	♥フルーチェ	507	14.9	15.5	2.6
10	水	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	548	18.6	15.4	1.7
11	木	わかめごはん	ツナ入り厚焼きたまご あげぼの和え 豆腐のスープ	♥マシュマロサンド 牛乳	513	20.3	20.2	1.8
12	金	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) パナナ	小魚 ビスケット ジョア	533	24.7	11.2	2.2
15	月	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 パナナ	♥ほうれん草とチーズのおにぎり 牛乳	524	20.9	14.1	2.8
16	火	ごはん	チキンチャリ 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	529	17.1	14.4	1.8
17	水	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	514	23.0	16.3	1.9
18	木	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ボール	535	23.7	14.9	2.2
19	金	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	527	18.5	15.4	2.0
22	月	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 牛乳	516	24.9	16.5	2.1
23	火	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	526	23.8	16.8	2.6
24	水	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	522	15.3	13.5	2.7
25	木	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	514	19.3	18.7	2.7
26	金	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	533	22.6	14.7	2.3
29	月	🌸 昭和の日						
30	火	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	543	22.3	14.6	2.1

※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。

※クッキング活動はその時々の感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。



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慮していきたいと思ひます。
 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。
 今年度もよろしくお願ひいたします。

- 〈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
 - 長ネギ 15.0g

メニュー紹介【燻魚(しゅんゆいり)】

〈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すが、燻製という料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・ブリなどでもおいしいですよ。

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とるためにも、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。

