

4 がつ おたのしみメニュー

平成27年 はぎわらみなみほいくえん

たのしくきゅうしょくをたべよう

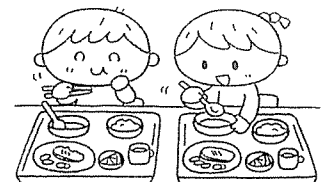
| 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
|--|--|--|---|--|
| にゅうえんしき | オレンジ ささみのレモンに キャベツサラダ ごはん なのはな スープ | グレープフルーツ やきざかな(さば) きりぼしだいこんのもの ごはん みそしる | バナナ チキンナゲット マカロニサラダ カレー ライス | チーズ フライドポテト かわりおひたし ミート スパゲティ |
| | ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう ビスケット | ぎゅうにゅう レーズンむしパン | ぎゅうにゅう スティックパン |
| 13日(月) ゼリー | 14日(火) パイナップル | 15日(水) グレープフルーツ | 16日(木) オレンジ | 17日(金) バナナ |
| むしシューマイ きゅうりのすのもの ごはん マーボ 豆腐 | ピザふうオムレツ はるさめサラダ ごはん はくさい スープ | さわらのさいきょうやき ごまあえ ごはん ごもく じる | ぶたにくしょうがやき きんときまめのあまに ごはん みそしる | ほたてふうフライ ツナサラダ やきそば |
| ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう ワッフル | ぎゅうにゅう キャロットケーキ | ジョア ビスケット | ぎゅうにゅう バターラスク |
| 20日(月) ブルー | 21日(火) グレープフルーツ | 22日(水) オレンジ | 23日(木) バナナ | 24日(金) 《たんじょうかい》 パイナップル |
| ジャーマンポテト きゃべつのゆかりあえ さんしょく どんぶり | しろみさかなフライ ごもくきんぴら ごはん みそしる | にこみハンバーグ グリーンサラダ ロール パン コーン ポタージュ | ぶたにくとピーマンの ソテー おひたし ごはん わかめ スープ | とりにくのからあげ チーズサラダ あじ ごはん すまし じる |
| ぎゅうにゅう プチホットケーキ | ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう マカロニあべかわ | ぎゅうにゅう ビスケット | プリン |
| 27日(月) オレンジ | 28日(火) バナナ | 29日(水) | 30日(木) グレープフルーツ | 給食室より 気持ちを込めて、 おいしい給食を つくります。 今年もよろしく お願いします。 |
| マロニーのちゅうかあえ ちくわのマヨやき ごはん じゃがいも そぼろに | いろいろソテー だいこんサラダ にこみ うどん | しょうわのひ | さけのなたねやき ブロッコリーサラダ ごはん ワンタン スープ | |
| ぎゅうにゅう せんべい | ぎゅうにゅう やきおにぎり | | ぎゅうにゅう 豆乳ドーナツ | |

※都合により献立の内容が変わることがあります。

入園・進級おめでとうございます

- ☆新入園児は、7・8日は半日保育です。おやつがありますので、コップを持たせてください。9日からは、給食がありますので、コップとはしを持たせてください。
- ☆在園児は、7日から給食です。コップとはしを持ってきてください。毎日、きれいに洗ったものを持たせてください。

健康な生活リズムを確立するために、早寝・早起きや、ゆとりのある朝食などを心がけていただきたいと思います。



食育だより

平成27年4月

萩原南保育園

「いただきます」「ごちそうさま」の心

食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝の心を表すものがあります。

食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すものです。



私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。

マナーというと堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思えます。

| 4月の使用食材一覧表 | | 主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。) | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | |
|------------|-----|--|-------------------------|---|-------------------------------|--|------------|---------|------------|-----|
| | 献立名 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | | | | | |
| 7 | 火 | ご飯・ささみのレモン煮 キャベツのサラダ なのはなスープ・オレンジ | 精白米 | ささみ・レモン | キャベツ・きゅうり にんじん・ツナ | なばな・玉ねぎ にんじん・えのきたけ ベーコン | 561 | 22.3 | 16.4 | 2 |
| 8 | 水 | ご飯・焼き魚 切干大根の煮物・みそ汁 グレープフルーツ | 精白米 | さば | 切干大根・油揚げ・ちくわ にんじん・いんげん | 豆腐・しめじ・こまつな ねぎ・わかめ・みそ | 612 | 27.6 | 19.4 | 3.1 |
| 9 | 木 | カレーライス・マカロニサラダ チキンナゲット・バナナ | 精白米 | 豚肉・じゃがいも・にんじん 玉ねぎ・グリーンピース コーン・カレールウ | チキンナゲット | マカロニ・キャベツ きゅうり・にんじん・ハム マヨネーズ | 725 | 23.7 | 26.3 | 1.8 |
| 10 | 金 | ミートスパゲティ・かわりおひたし フライドポテト・チーズ | スパゲティ | 豚挽肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン・油・ケチャップ 粉チーズ | ほうれん草・もやし・キャベツ にんじん・ツナ | フライドポテト | 656 | 29.5 | 25 | 3.1 |
| 13 | 月 | ご飯・マーボ豆腐 きゅうりの酢の物・蒸しシューマイ ゼリー | 精白米 | 豆腐・豚挽肉・ねぎ にんじん・干しいたけ ごま油・みそ | キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し | えびシューマイ | 594 | 23.9 | 16.3 | 3 |
| 14 | 火 | ご飯・ピザ風オムレツ 春雨サラダ・白菜スープ パイナップル | 精白米 | 卵・ベーコン・ピーマン 玉ねぎ・スキムミルク チーズ | マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム | はくさい・かまぼこ・しいたけ もやし・ねぎ | 584 | 21.9 | 20.7 | 2.2 |
| 15 | 水 | ご飯・さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ 五目汁・グレープフルーツ | 精白米 | さわら | ほうれん草・キャベツ にんじん・もやし・ごま | 鶏肉・油揚げ・だいこん にんじん・ごぼう・ねぎ しょうゆ | 580 | 25.4 | 19.1 | 2.5 |
| 16 | 木 | ご飯・豚肉のしょうが焼き 金時豆の甘露・みそ汁 オレンジ | 精白米 | 豚肉・しょうが・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン | 金時豆 | 大根・豆腐・油揚げ えのきたけ・わかめ・みそ | 631 | 25 | 14.6 | 3 |
| 17 | 金 | 焼きそば・ツナサラダ ホタテフライ・バナナ | 焼きそば | 豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり | ツナ・きゅうり・にんじん ブロッコリー | ほたてフライ | 597 | 21 | 22.6 | 2.8 |
| 20 | 月 | 三色どんぶり・ゆかりあえ ジャーマンポテト・ブルー | 精白米 | ツナ・しょうが・たまご ほうれん草・焼きのり | キャベツ・きゅうり・にんじん ゆかり | じゃがいも・ウインナー・ 玉ねぎ・パセリ | 682 | 21.4 | 26.4 | 2.1 |
| 21 | 火 | ごはん・白身魚フライ 五目きんぴら・みそ汁 グレープフルーツ | 精白米 | 白身魚フライ | ごぼう・にんじん・ちくわ・ こんにやく・いんげん | じゃがいも・豆腐・油揚げ・ しめじ・ねぎ | 558 | 21 | 17 | 2.6 |
| 22 | 水 | ロールパン・煮込みハンバーグ グリーンサラダ・ポタージュ オレンジ | パン | ハンバーグ・玉ねぎ・にんじん マッシュルーム・ケチャップ | キャベツ・きゅうり・ハム・ ブロッコリー | コーン・玉ねぎ・バター・ クリームコーン・牛乳・ 生クリーム・パセリ | 618 | 24.3 | 26 | 3.1 |
| 23 | 木 | ごはん・豚肉とピーマンのソテー おひたし・わかめスープ バナナ | 精白米 | 豚肉・ピーマン・にんじん・ たけのこ・ポテト・しょうが | ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・かつお節 | わかめ・ベーコン・しいたけ・ コーン・ねぎ | 587 | 20.1 | 19.6 | 2 |
| 24 | 金 | 味噌ごはん・鶏肉の唐揚げ チーズサラダ・すまし汁 パイナップル | 米・ごぼう ツナ・しめじ にんじん | 鶏肉・しょうが・にんにく・ 片栗粉・油 | チーズ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ドレッシング | 豆腐・油揚げ・かまぼこ・ 玉ねぎ・みつば | 605 | 27.4 | 23.8 | 4.2 |
| 27 | 月 | ごはん・じゃがいものそぼろ煮 マロニーの中華あえ・竹輪マヨ焼 オレンジ | 精白米 | 豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・いんげん | マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム | ちくわ・マヨネーズ・ かつお節 | 563 | 19.4 | 13.7 | 2.4 |
| 28 | 火 | 煮込みうどん・いろどりソテー だいこんサラダ・バナナ | うどん | 鶏肉・油揚げ・なると・にんじん ねぎ・干しいたけ | だいこん・きゅうり・にんじん ツナ | (ソテー) ウインナー・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・コーン | 613 | 22.5 | 20.6 | 4.8 |
| 30 | 木 | ごはん・鮭の菜種焼き・ ブロッコリーサラダ・ワンタンスープ グレープフルーツ | 精白米 | 鮭・卵・玉ねぎ・マヨネーズ パセリ | ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん | ワンタン・豚肉・もやし・ ちんげん菜・にんじん・ねぎ 干しいたけ | 607 | 24.5 | 22.3 | 2.3 |