



4 がつ

おたのしみメニュー

平成28年度

みなみこどもえん

たのしくきゅうしょくをたべよう

新入園児は、6・7日は半日保育です。おやつがあります。コップを持たせて下さい。8日からは、給食があります。コップとはしを持たせてください。

在園児は、6日から給食です。コップとはしを持ってきて下さい。毎日きれいに洗ったものを持たせて下さい。

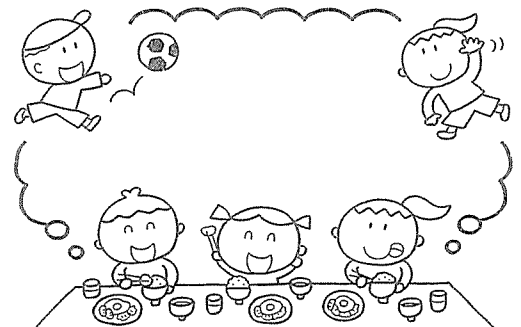
	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	にゅうえんしき	オレンジ	ブルー	バナナ
		ささみのレモンに きりぼしだいこんのもの	さわらさいきょうやく ほうれんそうごまあえ	フライドポテト グリーンサラダ
		ごはん すまし じる	ごはん みそしる	やきそば
		ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう スティックパン
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
おめでとうデザート	オレンジ	バナナ	パイナップル	チーズ
チキンナゲット マカロニサラダ	ピザふうオムレツ はるさめサラダ	ほたてふうフライ はくさいサラダ	ぶたにくとやさいソテ きんときまめのあまに	さけのマヨネーズやく ほうれんそうおひたし
カレー ライス	ごはん すまし じる	ロール パン クリーム シチュー	むぎ ごはん みそしる	発芽玄米 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 ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう むしパン	ぎゅうにゅう カスタードワッフル
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
オレンジ	バナナ	ブルー	ミニフィッシュ	《たんじょうかい》 パイナップル
ウインナー きゃべつのゆかりあえ	ぎせいとうふ きゅうりのすのもの	しろみさかなのカレーやく ごもくきんぴら	ちくわのいそべあげ ほうれんそうとハムのサラダ	とりにくのからあげ クルトンサラダ
ケチャップ ライス ABC スープ	ごはん はくさいと ベーコンスープ	むぎ ごはん みそしる	にこみ うどん	あじ ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう せんべい	ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ジャムサンド	プリン
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
バナナ	まめつぶころころ	オレンジ	みかんゼリー	給食室より
かぼちゃあまに フレンチサラダ	インドポテト ツナサラダ	じゃがいものそばろに マロニーちゅうかあえ	さけのなかおちやさいか コーンサラダ	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。
さんしょく どんぶり	ミート スパゲティ	発芽玄米 ごはん かきたま じる	ごはん みそしる	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう やくおにぎり	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう マドレーヌ	

※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

入園、進級された園児のみなさん、そして保護者の皆さま、おめでとうございます。

子どもたちには、この一年を通して、心も身体もひとまわり大きくなるよう、いっぱい食べて、いっぱい遊んで成長してほしいです。保育園の給食やおやつの時間、農園活動を通して、子どもたちに食べることの楽しさ、大切さ(感謝の気持ち)を伝えていきたいです。給食の時間が、子どもたちにとって、保育園の楽しみの一つになるよう、今年度もおいしく楽しい給食づくりをしていきます。





食育だより

平成28年4月 みなみこども園

保育園の給食は・・・

新しい環境での生活に、子どもたちは大人が感じる以上に心理的な負担を感じています。友達が食べるのを見て、少しだけ口に入れてみるなど、食べられるようになるきっかけはたくさんあります。ご家庭でも、給食を少しでも食べられたらほめてあげてください。無理をせず、時間をかけてでもゆっくりと慣れていけるようにしたいと思います。

4月×ニューより 「ささみのレモン煮」

【作り方】

- ①鶏肉に酒と食塩で下味をつけておく。
- ②①の肉に、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③タレは鍋に砂糖・しょうゆ・レモン果汁を入れて煮立たせたら火を消す。
- ④揚げた鶏肉に、タレをかけたらできあがり。



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
6	水	ごはん・ささみのレモン煮 切干大根の煮物 すまし汁・オレンジ	精白米	ささみ・レモン	切干大根・油揚げ・ にんじん・いんげん	豆腐・しめじ・ふ ねぎ	578	23.8	16.2	3
7	木	ごはん・さわらの西京焼き ほうれん草ごまあえ・みそ汁 ブルー	精白米	さわら	ほうれん草・もやし・キャベツ にんじん・ごま	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ えのきたけ・わかめ・みそ	552	22.4	17.5	2.4
8	金	焼きそば・グリーンサラダ フライドポテト・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	キャベツ・きゅうり・ツナ	フライドポテト	622	18.6	24.2	2.7
11	月	カレーライス・マカロニサラダ チキンナゲット・ゼリー	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん じゃがいも・コーン グリーンピース	マカロニ・キャベツ・きゅうり 卵・にんじん・ハム・ マヨネーズ	チキンナゲット	647	22.2	22.6	2.5
12	火	ごはん・ピザ風オムレツ 春雨サラダ・すまし汁 オレンジ	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・ツナ	豆腐・こまつな・しいたけ・ ねぎ	612	23.2	22.2	2.2
13	水	ロールパン・クリームシチュー 白菜サラダ・ホタテフライ バナナ	パン	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・マッシュルーム	白菜・キャベツ・にんじん ハム・マヨネーズ	ほたてフライ	517	18.7	20.5	2.6
14	木	ごはん・豚肉と野菜のソテー 金時豆の甘煮・みそ汁 パイナップル	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ	金時豆	大根・豆腐・油揚げ しめじ・ねぎ・わかめ・みそ	597	23.4	16.1	2.7
15	金	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草おひたし ワタンスープ・チーズ	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・かつお節	ワンタン・チンゲン菜・ もやし・にんじん・ねぎ	584	25.5	22.1	2.4
18	月	ケチャップライス・ゆかりあえ ウインナー・ABCスープ オレンジ	米・玉ねぎ 鶏肉・人参 ピーマン	ウインナー	キャベツ・きゅうり・にんじん ゆかり	マカロニ・玉ねぎ・しめじ・ わかめ	570	19.6	18.4	3.2
19	火	ごはん・ぎせい豆腐・ きゅうり酢もの・ 白菜とベーコンスープ・バナナ	精白米	豆腐・たまご・鶏ひき肉 ひじき・にんじん・いんげん・ しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	白菜・ベーコン・玉ねぎ・ もやし	529	17.6	11.6	2
20	水	ごはん・白身魚カレー焼き 五目きんぴら・みそ汁 ブルー	精白米	メルルーサ・カレー粉	ごぼう・にんじん・油揚げ・ こんにやく・いんげん	豆腐・じゃがいも・しめじ・ 玉ねぎ・こまつな	568	22.5	15.9	2.1
21	木	煮込みうどん・ちくわ磯辺揚げ ほうれん草とハムサラダ・ ミニフィッシュ	うどん	鶏肉・油揚げ・にんじん・ ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・ハム・ にんじん・コーン・マヨネーズ	揚げ物 ちくわの磯辺揚げ	552	24.1	19.3	3.6
22	金	味ごはん・鶏肉の唐揚げ クルトンサラダ・すまし汁 パイナップル	米・ごぼう ツナ・人参 油揚げ	鶏肉・しょうが・にんにく・ 片栗粉・油	クルトン・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ドレッシング	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ みつば	593	25.7	21.9	4
25	月	三色どんぶり・フレンチサラダ かぼちゃ甘煮・バナナ	精白米	ツナ・たまご・ほうれん草 のり	キャベツ・きゅうり・にんじん	煮物 かぼちゃ	571	17.7	15.2	1.7
26	火	ミートスパゲティ・インドポテト ツナサラダ・豆つぶころころ	スパゲティ	豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	ツナ・キャベツ・きゅうり にんじん	フライドポテト・カレー粉	617	22.9	21.9	2.5
27	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮 マロニーの中華あえ・かきたま汁 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	卵・豆腐・えのきたけ みつば	565	19.8	15.3	2.3
28	木	ごはん・鮭と野菜カツ コーンサラダ・みそ汁 ゼリー	精白米	鮭と野菜カツ	コーン・キャベツ・きゅうり にんじん・プロッコリー	豆腐・油揚げ・はくさい・ しめじ・ねぎ・わかめ	633	23	20.7	2.3