4がつ　おたのしみメニュー

令和3年4月　きたこども園

えんのしょくじになれる(たのしくたべよう)！

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
にゅうえんしき 	オレンジ とりにくのこうみやき ブロッコリーのおかかあえ ごはん みそしる ぎゅうにゅう せんべい	ひゅうがなつゼリー さばのみそに こまつなのあえもの むぎごはん すましじる ぎゅうにゅう ビスケット	いちご ツナサラダ チキンナゲット カレーライス ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	バナナ ほうれんそうのごまあえ アンパンマンポテト やきそば ぎゅうにゅう ☆いちごジャムサンド
12日(月)	**13日(火)**	**14日(水)**	**15日(木)**	**16日(金)**
おめでとうデザート ささみのレモンに マカロニサラダ ごはん すましじる ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	オレンジ フレンチサラダ じゃがいものオーブンやき ミートスパゲティ ぎゅうにゅう せんべい	バナナ さわらのごまやき マロニーちゅうかあえ 発芽玄米ごはん みそしる ☆フルーツゼリーあえ	パイナップル はなどうふハンバーグやさいあんかけ キャベツのあまずあえ ごはん ごもくじる ぎゅうにゅう ビスケット	プルーン ほうれんそうナムル ぶたにくシューマイ むぎごはん にくじゃが ぎゅうにゅう せんべい
19日(月)	**20日(火)**	**21日(水)**	**22日(木)**	**23日(金)**
オレンジ チップスサラダ かぼちゃあまに ビビンバ ぎゅうにゅう せんべい	パイナップル さけのマヨネーズやき いろどりソテー 発芽玄米ごはん みそしる ぎゅうにゅう ビスケット	チーズ とりにくとポテトのあげに きゅうりのすのもの ごはん えびボールスープ ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	バナナ ほしのコロッケ だいこんサラダ にこみうどん ぎゅうにゅう ☆バターラスク	プルーン ポークケチャップ ブロッコリーサラダ むぎごはん はるさめスープ ジョア せんべい
26日(月)	**27日(火)**	**28日(水)**	**29日(木)**	**30日(金)**
バナナ にくどうふ かわりおひたし 発芽玄米ごはん みそしる ぎゅうにゅう ☆だいがくいも	パイナップル しろみさかなのフライ ゆかりあえ ごはん とうふのカレーじる ぎゅうにゅう ☆レーズンむしパン	《たんじょうかい》いちご ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ あじごはん すましじる ぎゅうにゅう カスタードワッフル	しょうわのひ 	オレンジ とりにくのからあげ ポテトサラダ むぎごはん ABCスープ ぎゅうにゅう せんべい

◇◆◇入園・進級おめでとうございます◇◆◇

☆新入園児は、６・７日は半日保育です。おやつがあります。
８日からは、給食があります。

☆在園児は、６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。

※午前のおやつは未満児(いちご・ちゅーりっぷ)のみです。

※☆は、手作りおやつです。

※都合により献立の内容が変わることがあります。

◇お願い◇

「こども園で何を食べたの？」と今日何を食べたか聞くことによって、食べ物に関心を持ち、料理名や食品名が覚えられます。嫌いなものが食べれた日には、たくさん褒めてあげてください。

食育だより

令和3年　4月　　きたこども園

チップスサラダ　　こども達に大人気のサラダです♪

★材料★　5人分

・キャベツ　100g
・きゅうり　40g
・にんじん　30g
・ポテトチップス　10g
☆サラダ油　8g
☆酢　10g
☆塩こしょう　0．5g
☆砂糖　1．5g
☆しょうゆ　2．5g

★作り方★

①キャベツは細切り、きゅうりは半月切り、にんじんはいちょう切りにする。
※園では全ての野菜を茹でます。
②ボールに☆の調味料を混ぜる。
③野菜と②を和えて、上から砕いたポテトチップスをかけて完成！！

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				
6	火	ごはん・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・オレンジ	精白米	鶏肉・にんにく	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・かつお節	豆腐・油揚げ・だいこん・しめじ・ねぎ・みそ	447	22	10	2
7	水	ごはん・さばのみそ煮・小松菜の和え物・すまし汁・日向夏ゼリー	精白米	さば・みそ	こまつな・にんじん・キャベツ・もやし	豆腐・たまねぎ・しいたけ・にんじん・わかめ	489	20	13	1.7
8	木	カレーライス・ツナサラダ・チキンナゲット・いちご	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン	焼き物）チキンナゲット	ツナ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	586	20	20	2
9	金	焼きそば・バナナ・ほうれん草のごまあえ・アンパンマンポテト	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし・すりごま	焼き物）アンパンマンポテト	542	17	17	1.8
12	月	ごはん・ささみのレモン煮・マカロニサラダ・すまし汁・おめでとうデザート	精白米	ささみ・レモン	マカロニ・きゅうり・にんじん・ツナ・コーン・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・はくさい・にんじん・ねぎ	642	26	21	2.1
13	火	ミートスパゲティ・フレンチサラダ・オレンジ・じゃが芋のオーブン焼き	パスタ	合挽き肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	じゃがいも・バター・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー	487	19	16	2.3
14	水	ごはん・さわらのごま焼き・マロニーの中華和え・みそ汁・バナナ	精白米	さわら・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	豆腐・油揚げ・なめこ・たまねぎ・わかめ	531	17	9.7	1.6
15	木	ごはん・キャベツの甘酢あえ・花豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ・五目汁・パイナップル	精白米	豆腐バーグ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・千切りかまぼこ	鶏肉・だいこん・ごぼう・しめじ・こまつな・ねぎ	451	14	8.9	1.6
16	金	ごはん・肉じゃが・ほうれん草ナムル・豚肉シューマイ・プルーン	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	ほうれん草・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	蒸し物）シューマイ	554	18	16	1.9
19	月	ビビンバ・チップスサラダ・かぼちゃ甘煮・オレンジ	精白米	豚肉・もやし・にんじん・コーン ほうれん草・ぜんまい・にんにく・しょうが・ごま	きゅうり・にんじん・キャベツ・ポテトチップス	かぼちゃ	527	17	14	1.9
20	火	ごはん・鮭のマヨネーズ焼き いろどりソテー・みそ汁・パイナップル	精白米	鮭・たまねぎ・マヨドレ	キャベツ・にんじん・たまねぎ ピーマン・ウインナー	豆腐・油揚げ・だいこん・しいたけ・ねぎ	581	23	25	1.8
21	水	ごはん・きゅうりの酢の物・鶏肉とポテトの揚げ煮・えびボールスープ・チーズ	精白米	鶏肉・ポテト・たまねぎ・にんじん・ピーマン	きゅうり・キャベツ・にんじん・しらす干し・わかめ	えびボール・もやし・コーン・はくさい・ニラ	571	23	15	2.9
22	木	煮込みうどん・だいこんサラダ・星コロッケ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・ねぎ・にんじん・干ししいたけ	だいこん・キャベツ・にんじん きゅうり・ツナ	揚げ物）星のコロッケ	502	18	19	2.1
23	金	ごはん・ポークケチャップ・ブロッコリーサラダ・はるさめスープ・プルーン	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・しめじ・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん	マロニー・豆腐・こまつな・にんじん・ねぎ	510	16	12	1.1
26	月	ごはん・肉豆腐・かわりおひたし・みそ汁・バナナ	精白米	豚肉・焼き豆腐・たまねぎ・こんにゃく・えのきたけ	ほうれん草・もやし・にんじん・キャベツ・ツナ	じゃがいも・たまねぎ・わかめ・にんじん・ねぎ	639	22	20	2.2
27	火	ごはん・白身魚のフライ・ゆかりあえ・豆腐のカレー汁・パイナップル	精白米	たら・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	豆腐・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・もやし	505	19	15	2.1
28	水	味ごはん・グリーンサラダ・ハンバーグケチャップソース・すまし汁・いちご	米・ツナ にんじん ごぼう	焼き物）ハンバーグ ケチャップ・ソース	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	豆腐・かまぼこ・にんじん・花ふ・みつば	525	20	12	1.1
30	金	ごはん・鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・ABCスープ・オレンジ	精白米	鶏肉	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ハム・コーン・マヨドレ	マカロニ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ	543	19	19	1.7