



# 給食だより 献立表 4月



## ご入園、ご進級おめでとうございます

給食は、いろいろな食品や料理との出会いを積み重ね「食」の経験を豊かにする機会と考えており、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取できるように配慮しています。園で先生や友達とのかかわりの中で少しずつ味に慣れて「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じてほしいと思います。安全でおいしい給食・おやつ作りを心がけていますので、今年度もよろしくお願ひ致します。

## 園での給食やおやつについて

### 手作りを中心とした献立づくり

手づくりを心掛けています。豆腐ハンバーグやかき揚げやふりかけなどは給食室で手作りし、グラタン等はルウから作っています。



### 和食を中心とした献立作り

和食を中心とした2週間サイクルの繰り返し献立で主食、主菜、副菜の組み合わせを基本としています。また、旬の食材を取り入れることに努め、季節を味わえる献立にしています。



### 子どもが安心できる味付け

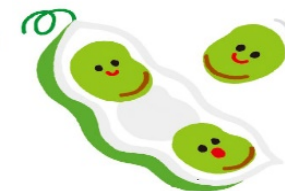
薄味で出汁の旨味を活かした和食作りを心掛け、給食室で昆布・かつお・煮干しから出汁をとっています。また、安定した味付けを心掛け、塩分濃度も測って提供しています。



## 4月が旬のお野菜何かな？



グリーンアスパラガス



そらまめ



さやえんどう

4月は旬の野菜がたくさんあります。春になり、気温もあたたかく過ごしやすいようになっていきます。春野菜は栄養価が高く味も濃いのでぜひ、料理に取り入れてください。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1 15	月	牛乳 菓子	肉じゃが 青菜のしらすあえ バナナ		牛乳 1:菓子 15:ゆかりおにぎり	616.9 (521.0)
2 16	火	牛乳 菓子	さばの塩焼き 春野菜のきんぴら すまし汁		牛乳 菓子	591.1 (469.6)
3 17	水	牛乳 菓子	鶏肉のごまみそ焼き 千草あえ 手作りふりかけ		牛乳 3:菓子 17:ミックスフルール	564.8 (473.7)
4 18	木	牛乳 菓子	マーボー豆腐 ナムル パイン缶		牛乳 菓子	616.4 (517.0)
5 19	金	牛乳 菓子	鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の和え物 小魚三杯酢		牛乳 菓子・チーズ	611.5 (517.3)
6 20	土	牛乳 菓子	けんちんうどん 青菜のおかかあえ オレンジ		牛乳 菓子	684.3 (451.6)
8 22	月	牛乳 菓子	豚肉の生姜炒め グリーンポテト みそ汁	オレンジ	牛乳 8:菓子 22:豆乳バナナケーキ	603.5 (514.7)
9 23	火	牛乳 菓子	鶏肉のてりやき 春キャベツの和え物 納豆		牛乳 9:菓子 23:ひじきおにぎり	611.2 (485.7)
10 24	水	牛乳 菓子	ポークビーンズ ツナサラダ パイン缶		牛乳 10:菓子 24:シュガートース	610.3 (517.7)
11 25	木	牛乳 菓子	ハヤシライス スナップえんどうのサラダ もも缶		牛乳 菓子	606.0 (505.0)
12 26	金	牛乳 菓子	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 バナナ	菜めし	牛乳 菓子	610.3 (517.7)
26	金	牛乳 菓子	★お楽しみ会献立★ ベーコンピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで 豆腐スープ オレンジ		牛乳 菓子	623.7 (520.6)
13 27	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン 焼きポテト バナナ		牛乳 菓子	702.7 (469.9)
30	火	牛乳 菓子	そばろ丼 おじゃがとじゃこのおかかあえ パイン缶		牛乳 菓子	598.8 (499.0)

