

4月食事献立予定表

令和2年4月1日 網川原保育園

きゅうしよくだより 4月 2020

日 曜	お昼のこんだて	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		調味料ほか	未就児のみ	
		魚や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱やかくなるもの			主食	
1 水	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁 焼きのり	豆腐 ツナ	みそ	長ねぎ	人参 ひじき 白菜	ブロッコリー	なめこ	片栗粉 油	塩 しょうゆ だし	ごはん
2 木	魚の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚 さつま揚げ	みそ	ひじき	ごぼう 人参	干しいたけ	小松菜 大根	油 砂糖	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 だし
3 金	カレー・フレンチサラダ・果物	豚肉		玉ねぎ	人参 キャベツ	きゅうり	コーン 果物	じゃがいも 油	カレールー 米粉 酢	塩 こしょう
4 土	入園式 ** 祝祭があります **									
6 月	麻婆豆腐・華風和え・果物	豆腐 豚ひき肉	みそ	しょうが	人参 干しいたけ	長ねぎ	にら きゅうり もやし 果物	油 片栗粉	ごま油 春雨	しょうゆ 鶏がらだし
7 火	魚の香草焼き・コーン入りおひたし・わかめスープ・果物	魚 豆腐		パセリ	ほうれん草	コーン 人参	もやし 長ねぎ わかめ 果物	パン粉	オリーブ油	塩 カレー粉 しょうゆ
8 水	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉 かまぼこ	大豆水煮	玉ねぎ	もやし キャベツ	人参	干しいたけ 小松菜 昆布	乾麺 油	ごま油 片栗粉	塩 鶏がらだし
9 木	鶏の塩から揚げ・ほうれん草のおかか和え・みそ汁	鶏肉	かつお節	ほうれん草	人参	えのきたけ	キャベツ わかめ	片栗粉 油	じゃがいも	塩 酒 しょうゆ
10 金	肉じゃが・和風サラダ・果物	豚肉		玉ねぎ	人参	しらたき	さやいんげん ほうれん草 もやし	じゃがいも 油 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん
11 土	パン・スープ・果物	ベーコン		玉ねぎ	人参・果物			塩バターパン	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう
13 月	豆腐ハンバーグ・粉ふきいも・野菜スープ・果物	豆腐 豚ひき肉		玉ねぎ	ひじき 青のり	小松菜	わかめ 人参 果物	片栗粉 砂糖	じゃがいも	塩 ケチャップ
14 火	焼き魚・マカロニサラダ・みそ汁・ヨーグルト	魚 油揚げ	みそ	人参	きゅうり	コーン	もやし 小松菜	マカロニ	じゃがいも	塩 だし
15 水	新潟風たれかつ・即席漬け・野菜汁	豚肉	みそ	きゅうり	キャベツ	人参	こんにゃく 長ねぎ 小松菜	小麦粉	パン粉 油 砂糖	塩 しょうゆ
16 木	バターロール・クリームシチュー・コーンとツナのサラダ	鶏肉	牛乳	玉ねぎ	人参	ブロッコリー	きゅうり キャベツ	バターロール	じゃがいも	コンソメ 塩 酢
17 金	《食育の日》 鶏の塩麹漬け焼き・かぶ漬け・たけのこのみそ汁・旬の果物	鶏肉	みそ	かぶ	きゅうり	人参	たけのこ	じゃがいも		塩麹 塩 だし
18 土	おにぎり・みそ汁・果物	豆腐	みそ	なめこ	えのきたけ	長ねぎ	果物	米		炊き込みわかめの素
20 月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物	豚肉 かまぼこ	豆腐	しょうが	人参	玉ねぎ	白菜	ごま油	片栗粉	マヨネーズ
21 火	魚のみそ漬け焼き・ほうれん草のごま和え・かき卵汁 チーズ	魚	みそ 豆腐	ほうれん草	人参	キャベツ		砂糖	ごま	酒 みりん
22 水	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉		玉ねぎ	人参	ピーマン	にんにく	油	米粉	コンソメ
23 木	千草焼き・三色ひたし・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵	豚ひき肉	ひじき	人参	干しいたけ	ほうれん草	砂糖	油	塩 しょうゆ
24 金	塩バターパン・ポークチャップ・ジュリアンスープ・果物	豚肉	ベーコン	玉ねぎ	人参	ピーマン	キャベツ	塩バターパン	油	ケチャップ
25 土	パン・スープ・果物	ベーコン		玉ねぎ	人参	果物		バターロール	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう
27 月	ビビンバ丼・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉		ぜんまい	しらたき	にんにく	ほうれん草	米	油	しょうゆ
28 火	親子煮・もやしとツナの和え物・焼きのり	鶏肉	鶏卵	玉ねぎ	人参	干しいたけ	小松菜	じゃがいも	車麩	油 砂糖
30 木	春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ	さつま揚げ	干しかぶ	たけのこ	人参	干しいたけ	じゃがいも	砂糖	油

おうちのかたへ
「ご入園・ご進級おめでとうございます」
子どもたちにとっての食事は、心身の健やかな発達とともに、将来にわたる正しい食習慣の基礎を築くために大切です。そのため、各園では『食育』を保育の柱の一つに位置づけ、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるよう努めています。また、給食では、以下の点に配慮して提供しています。

安全な食事の提供
■食中毒を防ぐために加熱調理を中心に提供します
■加工食品、輸入食品の使用は極力控えます

子どもにふさわしい食事の提供
■調理方法、盛り付けを工夫します
■栄養面に配慮し、薄味を心がけます



一日あたりの給食目安量
■3歳未満児 昼食十おやつ 50%
(家庭での朝食・夕食 各25%)
■3歳以上児 昼食十おやつ 40%
(家庭での朝食・夕食 各30%)
元気に園での活動や食事ができるように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。

新入園児の保護者の皆様へ

入園当初は、新しい環境の中、給食を食べる量が少ないうちかもしれません。特に、米飯持参の園では、目安量(3歳以上児110g以上)をご持参いただくようお願いしておりますが、園の生活リズムや給食に慣れるまでは、食べられる量とし、その後は、目安量に近づけるようにお願いします。
また、各園では、給食のサンプル展示、栄養成分値の掲示、レシピの配布等、食にまつわる様々な情報発信をしています。
ご家庭での食事や健康づくりの参考にしてください。



🌸 手作り・特別おやつ 🌸

1日(水)	わかめおにぎり	13日(月)	ジャムパン
2日(木)	チーズパン	16日(木)	ごま塩おにぎり
8日(水)	青菜おにぎり	21日(火)	紅鮭わかめおにぎり
9日(木)	とちおとめマーブルパン	24日(金)	フライドポテト
10日(金)	飲むヨーグルト	28日(火)	ホットケーキ
		30日(木)	のりおにぎり

🌸 おしらせ 🌸

📅 印刷…お誕生会です。今月は、24日(金)です。(全園児)
△印刷…主食(ごはん)のいない日です。(3~5歳児)