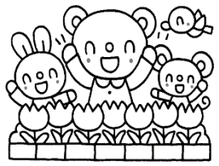
4月 給食だより



野里こども園　令和６年度

今月のねらい・・・　園の食事に慣れる

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材料名　旬の食材　新じゃがいも　春キャベツ　たけのこ　新玉葱　アスパラガス　グリンピース　スナップえんどう　いちご 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1/月	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き ポテトサラダ 小松菜のすまし汁	米　パン粉　オリーブ油 じゃが芋　マヨネーズ	カレイ　ハム　ヨーグルト 牛乳	パセリ　胡瓜　人参　玉葱 コーン　えのき　小松菜　もやし
2/火	天津飯 チンゲン菜の中華スープ チーズ	米　砂糖　ごま油　片栗粉 ごま	かまぼこ　卵　チーズ 牛乳	白葱　人参　干し椎茸　ピーマン 玉葱　えのき　生姜　チンゲン菜 もやし　コーン　わかめ（乾）
3/水	ごはん 照り焼きひじきハンバーグ コールスローサラダ 大根のコンソメスープ	米　パン粉　砂糖　片栗粉 マヨネーズ	鶏肉　木綿豆腐 ヨーグルト　牛乳	玉葱　ひじき（乾）人参　胡瓜 キャベツ　コーン　ブロッコリー 大根　えのき　白葱
4/木	ごはん 豆腐しゅうまい 白菜とツナの和え物 ニラと卵の中華スープ	米　砂糖　片栗粉　ごま油 しゅうまいの皮　ごま	豚肉　木綿豆腐　ツナ 卵　牛乳	玉葱　干し椎茸　生姜　白菜 人参　胡瓜　ニラ　もやし
5/金	サーモンクリームスパゲティ ほうれん草と人参の海苔和え 果物	スパゲティ　小麦粉　バター	鮭　牛乳	ブロッコリー　玉葱　人参 しめじ　キャベツ　ほうれん草 もやし　海苔　果物
6/土	**入園式** ジャムパン りんごジュース	いちごジャムパン		りんごジュース
8/月	ごはん ★タンドリーチキン 南瓜とスナップえんどうのサラダ 野菜のコンソメスープ	米　じゃが芋　マヨネーズ 砂糖	鶏肉　ヨーグルト ベーコン　牛乳	生姜　南瓜　スナップえんどう ブロッコリー　玉葱　人参　大根 キャベツ　アスパラガス
9/火	★するめ入り混ぜごはん 豆苗のごま和え 麩とわかめのすまし汁	米　砂糖　ごま　麩	豚肉　するめ　ツナ　牛乳	人参　生姜　しめじ　いんげん 豆苗　胡瓜　キャベツ　玉葱 えのき　わかめ（乾）
10/水	五目うどん ★小松菜と蓮根のマヨポン和え 果物	うどん（乾）砂糖　ごま　油 マヨネーズ　白玉粉　小麦粉	鶏肉　油揚げ　ツナ 絹豆腐　チーズ　かつお節 牛乳	玉葱　大根　人参　ごぼう 青葱　干し椎茸　小松菜　蓮根 コーン　ひじき（乾）果物
11/木	三色ごはん キャベツのじゃこ和え 若竹汁	米　砂糖　小麦粉　バター コーンスターチ	鶏肉　卵　ちりめんじゃこ 木綿豆腐　牛乳	生姜　ほうれん草　キャベツ 人参　もやし　コーン　胡瓜 たけのこ（水煮）玉葱　えのき わかめ（乾）
12/金	ごはん ★カレイのごま磯辺揚げ ブロッコリーの塩昆布和え 新玉葱の味噌汁	米　小麦粉　ごま　油	カレイ　木綿豆腐　油揚げ 味噌　牛乳	青のり　ブロッコリー　胡瓜 人参　キャベツ　コーン　塩昆布 玉葱　えのき　わかめ（乾）
13/土	ハヤシライス 果物	米　じゃが芋　小麦粉　バター	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
15/月	カレーライス フルーツヨーグルト	米　じゃが芋　麩　バター 砂糖	豚肉　ヨーグルト　牛乳	玉葱　人参　しめじ　南瓜 グリンピース　りんご みかん（缶）もも（缶）レーズン
16/火	ミートソーススパゲティ 春キャベツのスープ	スパゲティ　小麦粉　砂糖	豚肉　ベーコン　牛乳	玉葱　人参　しめじ　ピーマン パセリ　トマト（缶）春キャベツ えのき　白葱
17/水	親子丼 ほうれん草のすまし汁	米　じゃが芋　麩　砂糖	鶏肉　卵　牛乳	玉葱　人参　干し椎茸　青葱 えのき　ほうれん草　もやし
18/木	中華丼 わかめスープ	米　砂糖　ごま油　片栗粉 春雨　ごま	豚肉　えび（冷）牛乳	玉葱　人参　たけのこ（水煮） 白菜　干し椎茸　ピーマン もやし　生姜　わかめ（乾）
19/金	焼きそば 豆腐と小松菜の味噌汁	焼きそば麺　小麦粉　砂糖 油　ごま	豚肉　かつお節　木綿豆腐 油揚げ　味噌　卵　牛乳	キャベツ　玉葱　人参　ピーマン もやし　しめじ　小松菜
20/土	カレーライス 果物	米　じゃが芋　小麦粉 バター	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
22/月	**お弁当の日**	カルピス　砂糖	牛乳	ぶどうジュース　クールアガー
23/火	ごはん ポークビーンズ ★じゃこサラダ	米　じゃが芋　片栗粉 砂糖	豚肉　大豆（乾） ちりめんじゃこ　牛乳	玉葱　人参　南瓜　トマト（缶） しめじ　パセリ　胡瓜　もやし コーン　ブロッコリー
24/水	鮭ごはん ひじきサラダ ばち汁	米　ごま　砂糖　素麺	鮭　ツナ　油揚げ　牛乳	小松菜　ひじき（乾）人参　胡瓜 コーン　キャベツ　玉葱　青葱
25/木	マーボー丼 ★胡瓜昆布 ワンタンスープ	米　砂糖　片栗粉　ごま油 ワンタンの皮　小麦粉 バター	豚肉　木綿豆腐　味噌　卵 生クリーム　牛乳	玉葱　人参　たけのこ（水煮） 干し椎茸　白葱　生姜　胡瓜 ブロッコリー　もやし　塩昆布 チンゲン菜　いちご
26/金	**バースデーメニュー** ごはん ★米粉チキン スパゲティサラダ かき玉汁	米　米粉　片栗粉　油 スパゲティ　マヨネーズ	鶏肉　ヨーグルト　卵　牛乳	生姜　人参　胡瓜　コーン キャベツ　ブロッコリー　玉葱 えのき　青葱
27/土	ハヤシライス 果物	米　じゃが芋　小麦粉 バター	豚肉　牛乳	玉葱　人参　果物
30/火	味噌ちゃんぽん麺 三色野菜のナムル 果物	中華麺（乾）ごま油　ごま 砂糖	豚肉　えび（冷）いか（冷） 味噌　牛乳	玉葱　人参　キャベツ　もやし コーン　青葱　ほうれん草 ブロッコリー　果物

4月の手作りおやつ

10/水	もちもちカレーパン
11/木	スノーボールクッキー
15/月	麩のラスク
19/金	白ごまのソフトクッキー
22/月	カルピスゼリー
25/木	いちごのカップケーキ

野里こども園の給食

☆自園調理でおいしい給食☆

★米飯と旬の食材を多く取り入れ、薄味でも美味しく安心安全な給食作りを心掛けています。。

★子どもの成長・生活リズムに合わせて作っています。

★アレルギー児には、除去食や代替食を提供しています。誤食を防ぐために、マヨネーズは全員、アレルギー対応マヨネーズ（卵不使用）を使っています。

★調理中の香りを感じ、出来立ての食事が食べられます。

園の食事の良い点

① 友達と一緒に食べる効果
- ☆一緒に食べると心も幸せになる
- ☆食べることに興味を持つ子どもに育つ（食材に触れ食事を通じて食べ物を身近に感じる）
- ☆苦手なものでも真似をして食べる

② 食事のマナーを身につける
- ☆良い姿勢で食べる　☆あいさつをする
- ☆お箸や食器を正しく使う

③ 食文化に触れる
- ☆心と身体で季節を感じる
- ☆行事食を通じて食に親しむ

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい生活がスタートする４月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。給食室では、毎日の給食を通して、食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心掛けていきたいと思います。今年度もよろしくお願いします。

安心・安全な食材選び！

★お米は姫路市林田町で栽培されている片岡農園さんから無農薬・有機栽培のビタミンやミネラルが豊富な胚芽米（七分つき）を購入しています。

★肉や魚などの生鮮食品は、信頼のおける近くの専門店で購入しています。

★練り製品は添加物が含まれているので、できるだけ使用しないようにしています。

★果物は、ワックスやカビ防腐剤が使用されていない国産を購入しています。

★ゼリーやプリンはゼラチンではなく、クールアガーという海藻から採れたゼリーの素を使用しています。

こだわりの牛乳！

★**ノンホモ**（脂肪をろ過していない自然のままの牛乳です）

★**低温殺菌処理**（ミネラルやビタミンが多く残っています）

牛乳は島根県の木次牛乳を購入しています。

楽しい食事をするための３つのお願い

◆早寝、早起きの習慣をつけましょう

◆朝ごはんをきちんと食べて、元気に遊びましょう

◆ご家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください

新入園児にとっては、園で食べる初めての食事なので、４月はご家庭で食べ慣れている献立にしています。