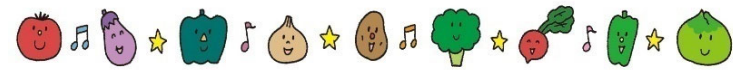
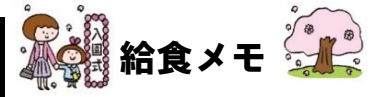




4月食事だより



しいの木保育園



給食メモ

**入園・進級おめでとうございます。
今年度もよろしくお祈りします。**

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指していきます。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったりホッとする時間になるように願っております。



朝ごはんを食べよう!

* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!



(献立は上記のように予定しておりますが、天候等の都合により変更になる場合もありますのでご了承ください)

日	曜日	おひる	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	米飯 タラのマヨコーン焼き フレンチサラダ 豆乳スープ	もちもちかぼちゃ ケーキ 麦茶	たら 鶏もも 豆乳	米 マヨネーズ ドレッシング 上新粉 調合油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ
2	火	米飯 鶏肉の唐揚げ 納豆サラダ ごぼうのみそ汁	ふかし芋 牛乳	鶏もも 納豆 チーズ まぐろ みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 なたね油 オリーブ油 ごま さつ	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ 葉ねぎ
3	水	米飯 筑前煮 ハムときゅうりサラダ 豆腐のみそ汁	かぼちゃケーキ 麦茶	鶏もも ロースハム 豆腐 わかめ みそ 豆乳	米 こんにやく さといも 砂糖 なたね油 調合油	ごぼう にんじん さやえんどう きゅうり もやし たまねぎ 葉ねぎ かぼちゃ
4	木	ドライカレー チーズサラダ ポトフスープ	五平餅 麦茶	ぶたひき肉 牛ミンチ チーズ みそ	米 大豆油 和風ドレッシング じゃがいも なたね油 薄力粉 ごま 砂糖	にんじん たまねぎ トマト トマトピューレー きゅうり キャベツ ブロッコリー
5	金	米飯 魚のピザ風焼き ポパイサラダ コンソメスープ	いちごジャムサンド 牛乳	しいら チーズ 牛乳	米 薄力粉 ドレッシング 角型食パン いちごジャム	コーン ほうれんそう たまねぎ はくさい にんじん
6	土	チャーハン 中華スープ	お菓子 牛乳	卵 ソーセージ わかめ 牛乳	米 なたね油 はるさめ ごま ビスケット	葉ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん
8	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁	フライドポテト 麦茶	さけ みそ ひじき 油揚げ	米 砂糖 バター 花麩 フライドポテト なたね油	キャベツ ピーマン えのきたけ にんじん ほうれんそう
9	火	しょうゆラーメン 春巻き 杏仁豆腐	おにぎり 麦茶	やきぶた わかめ 牛乳 寒天 まぐろ	干し中華めん ごま油 春巻きの皮 なたね油 米	コーン
10	水	米飯 鶏肉のパン粉焼き コールスロー マカロニのスープ	大学芋 麦茶	鶏もも パルメザンチーズ	米 パン粉 オリーブ油 ドレッシング マカロニ・スパゲッティ さつまいも なたね油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ
11	木	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	ラスク 牛乳	豚肩 かまぼこ わかめ 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 角型食パン バター	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ きゅう
12	金	チキンカレーライス ハムサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ホットケーキ 牛乳	鶏もも ロースハム ヨーグルト 卵 牛乳	米 じゃがいも 調合油 和風ドレッシング ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ バナナ みかん缶
13	土	カレーうどん	お菓子 牛乳	やきぶた 牛乳	うどん じゃがいも ビスケット	たまねぎ にんじん 根深ねぎ
15	月	ミートスパゲッティー ほうれん草スープ バナナ	おにぎり 麦茶	ぶたひき肉 ベーコン 塩昆布	マカロニ・スパゲッティ なたね油 米	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース トマト
16	火	ふりかけごはん 照り焼きチキン ツナサラダ 豚汁	キラキラゼリー 牛乳	鶏もも まぐろ 豚肩 豆腐 みそ 牛乳	米 なたね油 ごまドレッシング	コーン キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう
17	水	焼肉丼 粉ふきいも わかめスープ	アメリカンドック 牛乳	豚もも わかめ ソーセージ 牛乳	米 なたね油 じゃがいも ホットケーキミックス 大豆油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし パセリ 根深ねぎ
18	木	麻婆豆腐丼 ナムル 中華スープ	じゃがバター 牛乳	豆腐 ぶたひき肉 みそ 牛乳	ごま油 片栗粉 じゃがいも バター	たまねぎ 干しいたけ にら ほうれんそう にんじ
19	金	米飯 さばの味噌煮 肉じゃが けんちん汁	さつまいも蒸しパン 麦茶	さば みそ 豚もも 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス さつまい	根深ねぎ にんじん たまねぎ だいこん
20	土	おにぎり(鮭、菜めし) みそ汁	お菓子 牛乳	さけ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 ごま ビスケット	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ
22	月	米飯 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	プリン 麦茶	鶏もも チーズ まぐろ みそ 牛乳	米 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり ごぼう 根深ねぎ たまねぎ
23	火	豚丼 小松菜のおかか和え 麩のすまし汁	安倍川マカロニ 牛乳	豚ばら かつお節 わかめ きなこ 牛乳	米 こんにやく なたね油 砂糖 焼きふ マカロニ・ス	たまねぎ グリンピース こまつな にんじん
24	水	米飯 豆腐入り松風焼き 野菜きんぴら だいこんのみそ汁	シュガーパイ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 豚肩 油揚げ 牛乳	米 パン粉 ごま なたね油 ごま油 パイかわ 砂糖	たまねぎ 根深ねぎ れんこん ピーマン だいこん にんじん 葉ねぎ
25	木	塩焼きそば 中華五目スープ フルーツポンチ	おにぎり 麦茶	豚肩 カニかま 塩昆布	中華めん ごま油 砂糖 米	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい もやし
26	金	米飯 黒はんぺんフライ 五目豆 大根のすまし汁	おにまんじゅう 牛乳	つみれ 卵 だいず 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 大豆油 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも	干しいたけ えだまめ にんじん だいこん 葉ねぎ