

4月 給食だより

今月の目標 新しい環境に慣れ楽しく食事をしよう！！

令和3年 4月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	
1 木	ご飯 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	いちご	お粥 煮魚 じゃが芋と玉葱の煮物 スープ	いちご	鮭 ウィンナー 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ トマト 缶 キヤベツ 人参	牛乳 マシユマロサンド 608
2 金	そうめん 春菊とわかめのかき揚げ トマト	りんご	お粥 しらすとわかめ 温トマト そうめん汁	りんご	鶏肉 かまぼこ 卵 乾燥椎茸 ほうれん草 ねぎ わかめ 春菊 南瓜 トマト	スキムミルク 黒糖チーズ蒸しパン 613
3 土	ご飯 ツナカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 ツナじゃが キヤベツ煮 すまし汁	バナナ	ツナ じゃが芋 玉ねぎ 人参 枝まめ キヤベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 お菓子 591
5 月	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	パイナップル	お粥 麻婆豆腐風 茹で野菜 スープ	バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム 人参 ねぎ 乾燥椎茸 ほうれん草 もやし クリームコーン缶 葉ねぎ	牛乳 バナナ せんべい 602
6 火	2色おにぎり から揚げ 卵焼き 野菜スティック わかめスープ	オレンジ	お粥 鶏肉のあんかけ 野菜煮 スープ	オレンジ	鮭フレーク 鶏肉 ミニトマト セロリ 人参 胡瓜 キヤベツ わかめ	フルーツたっぷりゼリー 616
7 水	ご飯 肉じゃが 青梗菜の和え物 なめこ汁	いちご	お粥 肉じゃが煮 お浸し なめこ汁	いちご	豚肉 卵 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース もやし 青梗菜 海苔 トマト 大根 なか	牛乳 お菓子 607
8 木	ご飯 かわいいの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 煮魚 人参煮 野菜いっぱい汁	バナナ	かわいい ベーコン れんこん 人参 南瓜 玉ねぎ キヤベツ 大根	牛乳 お菓子 594
9 金	醤油ラーメン 餃子 トマト	りんご	お粥 野菜のそぼろ煮 温トマト すまし汁	りんご	なると 豚ひき肉 メンマ ほうれん草 わかめ ねぎ 人参 キヤベツ たら トマト	スキムミルク ごまあんロール 587
10 土	ハヤシライス ウィンナー シーフードサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 茹で野菜 スープ	バナナ	豚肉 ウィンナー えび いか 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 缶 グリンピース ブロッコリー	ヨーグルト せんべいみみ 608
12 月	ご飯 鯖のみそ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	オレンジ	お粥 煮魚 ほうれん草の白和え すまし汁	オレンジ	鯖 豆腐 油揚げ ほうれん草 人参 大根 しめじ	お茶 しらす焼きおにぎり 604
13 火	ご飯 なら入り卵焼き オクラとチーズの納豆和え 豚汁	パイナップル	お粥 納豆 煮野菜 すまし汁	バナナ	卵 チーズ 豚肉 納豆 じゃが芋 たら オクラ ごぼう 人参 キヤベツ しめじ ねぎ	牛乳 お菓子 616
14 水	ご飯 豆腐チャンプル 中華サラダ 小松菜のみそ汁	いちご	お粥 豆腐のあんかけ ささみと野菜煮 スープ	いちご	豚肉 豆腐 卵 ハム 春雨 人参 椎茸 たら もやし 胡瓜 小松菜 わかめ ねぎ	牛乳 カリカリ野菜バー 591
15 木	ご飯 たらフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	もも	お粥 煮魚 キヤベツの柔らか煮 みぞれ汁	バナナ	たら 豚肉 厚揚げ えのき キヤベツ 人参 大根 ねぎ	ジョア ポップコーン 588
16 金	ミートソース ブロッコリーサラダ キヤベツのスープ	りんご	お粥 ミートソース風 茹で野菜 スープ	りんご	豚ひき肉 卵 チーズ ちくわ 玉ねぎ 人参 セロリ 乾燥椎茸 えのき トマト 缶 ブロッコリー	豆乳プリン クラッカー 602
17 土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが 煮野菜 スープ	バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 福神漬け 胡瓜 レタス 海藻ミックス コーン缶	牛乳 ゆで卵 606
19 月	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え けの汁	オレンジ	お粥 豆腐のそぼろ煮 お浸し けの汁	オレンジ	豆腐 鶏ひき肉 卵 さつま芋 椎茸 人参 みつ 葉 ほうれん草 ごぼう 大根 ふき わらび	牛乳 もちもちお焼き 597
20 火	中華丼 春雨サラダ モロヘイヤスープ	パイナップル	お粥 しらすと野菜煮 茹で野菜 スープ	バナナ	豚肉 えび いか ハム 白菜 人参 椎茸 たけのこ きくらげ もやし 胡瓜 モロヘイヤ えのちくわ チーズ わかめ もやし 胡瓜 トマト 人参 大根 えのき	牛乳 バナナ せんべい 608
21 水	ご飯 ちくわとチーズのカレー揚げ 酢の物 千切り野菜汁	いちご	お粥 カレイの煮付け 酢の物 すまし汁	いちご	ちくわ チーズ わかめ もやし 胡瓜 トマト 人参 大根 えのき	牛乳 ホットケーキ 600
22 木	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁	もも	お粥 ほっけ焼き 人参煮 すまし汁	バナナ	ほっけ さつま揚げ じゃが芋 切干大根 人参 乾燥椎茸 玉ねぎ わかめ	牛乳 セサミバー 614
23 金	山菜うどん 五目鶏つくね トマト	りんご	お粥 あんかけうどん 温トマト すまし汁	りんご	かまぼこ 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 人参 山菜 ミックス ねぎ 玉ねぎ れんこん ひじき 枝豆	スキムココア 人参蒸しパン 611
24 土	ロールパン クリームシチュー チーズオムレツ 温野菜	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温野菜 スープ	バナナ	鶏肉 牛乳 チーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー コーン ミニトマト	ヨーグルト せんべい 587
26 月	ご飯 ロールキャベツ สปาゲッティサラダ ほうれん草のスープ	オレンジ	お粥 キャベツのそぼろ煮 茹で野菜 スープ	オレンジ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ハム キヤベツ 人参 玉ねぎ トマト 缶 胡瓜 しめじ ほうれん草 オ	手作りプリン 603
27 火	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 もやしのみそ汁	パイナップル	お粥 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁	バナナ	豚肉 豆腐 高野豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 たら	牛乳 バナナ せんべい 607
28 水	ご飯 鯖の塩焼き すき煮昆布 けんちん汁	キウイ	お粥 煮魚 野菜煮 けんちん汁	キウイ	鯖 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 里芋 トマト すき昆布 人参 乾燥椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 お好み焼き 618
30 金	焼きそば 野菜スティック かきたまスープ	りんご	お粥 豆腐煮 煮野菜 スープ	りんご	豚肉 豆腐 卵 人参 玉ねぎ キヤベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ ねぎ えのき わかめ	スキムミルク ジャムサンド 602

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、旬の食材を取り入れたり、添加物に気を付けた食材選び、また味付けにも気を付けて作っています。行事の日には、給食でも楽しめるように工夫します。ご家庭でも話題にしてみてください。何か気になることがある時はお気軽に声をかけてください。

朝ご飯を食べて登園しよう！！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯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。朝ご飯を食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊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供にとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動ができるように朝ご飯をしっかりとお食べしよう！！

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

エネルギーは3歳以上児の目安

午前のおやつについて
ちゅうりっぷ組では牛乳を飲める園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます

離乳食について
月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。