

# 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2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	水	ご飯 しらす入り卵焼き ほうれんそうの白和え せんべい汁 オレンジ	お粥 しらす煮 白和え せんべい汁 オレンジ	しらす 卵 ほうれん草 人参 豆腐 ごぼう 糸コン 鶏肉 ねぎ	お茶 カルシウムおにぎり	627
2	木	ご飯 かわいいの煮付け ふきの炒め物 さつま芋のみそ汁 もも	お粥 カレイの煮付け 人参煮 さつま芋のみそ汁 バナナ	かわいい ふき水煮 たけのこ水煮 人参 さつま揚げ さつま芋	牛乳 お菓子	613
3	金	わかめうどん 野菜のかき揚げ キャベツのおかか和え いちご	お粥 あんかけうどん お浸し すまし汁 いちご	わかめ 卵 かまぼこ ねぎ ししゃも 南瓜 キャベツ 人参	牛乳 ほうれん草どら焼き	620
4	土	ご飯 クリームシチュー ツナオムレツ サラダ バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温トマト 野菜スープ バナナ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ 卵 レタス 胡瓜 トマト	ヨーグルト せんべい	638
6	月	2色おにぎり から揚げ 野菜スティック 小松菜のスープ オレンジ	お粥 鶏肉のあんかけ 茹で野菜 すまし汁 オレンジ	鮭 ごま 鶏肉 胡瓜 人参 セロリ ミントマト 小松菜 玉ねぎ	カルピスサイダーゼリー	637
7	火	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ パイン	お粥 麻婆豆腐 彩ナムル 野菜スープ バナナ	豆腐 豚ひき肉 人参 干し椎茸 もやし ほうれん草 コーン缶	牛乳 もちもちお焼き	617
8	水	ご飯 アスパラの肉巻き 南瓜サラダ キャベツのスープ キウイ	お粥 豚肉とキャベツの煮物 南瓜煮 スープ キウイ	豚肉 アスパラ 南瓜 ベーコン 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ わかめ	牛乳 カリカリ野菜バー	602
9	木	ご飯 鮭の塩焼き 青梗菜の和え物 野菜いっぱいみそ汁 もも	お粥 鮭のうま煮 青梗菜の和え物 みそ汁 バナナ	鮭 青梗菜 卵 海苔 ごま油 南瓜 玉ねぎ キャベツ 大根 人参	牛乳 お菓子	602
10	金	醤油ラーメン 春巻き 菜の花のごま和え いちご	お粥 豚肉の野菜あん 菜花の和え物 スープ いちご	中華麺 ほうれん草 わかめ メンマ ねぎ 豚肉 春雨 葉ねぎ	牛乳 フライドポテト	602
11	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ バナナ	お粥 豚肉とわかめ煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 福神漬け 胡瓜 レタス 海藻	スキムミルク お菓子	613
13	月	ご飯 肉じゃが ほうれん草フレーク なめこ汁 オレンジ	お粥 肉じゃが煮 お浸し なめこ汁 オレンジ	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 卵 大根 なめこ ねぎ	牛乳 セサミバー	618
14	火	ご飯 豆腐のチリ煮 パリパリサラダ わかめスープ りんご	お粥 豆腐野菜あん 人参煮 わかめスープ りんご	豆腐 玉ねぎ 胡瓜 人参 切干大根 かにかま わかめ しいたけ	牛乳 人参蒸しパン	614
15	水	ご飯 キャベツハンバーグ 卵とポテトのサラダ 小松菜のみそ汁 キウイ	お粥 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 キウイ	豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 豆腐 卵 じゃが芋 胡瓜	牛乳 南瓜あんお焼き	635
16	木	ご飯 ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁 もも	お粥 ほっけ焼き そぼろ煮 みそ汁 バナナ	ほっけ 大根 豚ひき肉 枝豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ	牛乳 お菓子	622
17	金	温そうめん 春菊とわかめのかき揚げ 海苔酢和え いちご	お粥 しらす煮 海苔酢和え そうめん汁 いちご	そうめん 卵 ほうれん草 かまぼこ ねぎ わかめ 春菊 しらす	牛乳 豆腐ドーナツ	609
18	土	ご飯 南瓜シチュー 鮭のバター醤油焼き サラダ バナナ	お粥 鮭の塩焼き 茹で野菜 野菜スープ バナナ	鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 鮭 レタス 水菜 胡瓜 ミントマト	ヨーグルト せんべい	614
20	月	ご飯 にら入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え 鶏汁 オレンジ	お粥 鶏の野菜あん おかか和え すまし汁 オレンジ	にら 卵 ブロッコリー 人参 鶏肉 ごぼう 高野豆腐 糸コン	牛乳 お好み焼き	602
21	火	ご飯 肉豆腐 ほうれんそうのなめ茸和え さつま芋のみそ汁 パイン	お粥 肉豆腐 お浸し みそ汁 パイン	豆腐 豚肉 春菊 玉ねぎ ほうれん草 なめ茸 さつま芋 わかめ	牛乳 あんぱん	619
22	水	ご飯 ちくわとチーズのカレー揚げ 酢の物 青菜のすまし汁 キウイ	お粥 カレイの煮付け 酢の物 すまし汁 キウイ	ちくわ チーズ しらす 胡瓜 もやし わかめ 小松菜 しめじ	牛乳 ホットケーキ	638
23	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 人参しりしり 千切り野菜汁 オレンジ	お粥 鯖の竜田揚げ 人参煮 野菜汁 オレンジ	鯖 人参 しめじ ちくわ ビーマン 卵 大根 糸コン えのき	フルーツヨーグルト	619
24	金	焼きそば 切干大根とわかめの和え物 キャベツのスープ もも	お粥 焼きうどん わかめの柔らか煮 スープ バナナ	蒸し中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 切干大根 わかめ	牛乳 お菓子	624
25	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 ツナじゃが煮 茹で野菜 すまし汁 バナナ	つな 玉ねぎ 人参 じゃが芋 枝豆 福神漬け キャベツ コーン	牛乳 ゆで卵 かんぱん	603
27	月	ご飯 ロールキャベツ ごぼうサラダ もずくスープ オレンジ	お粥 ロールキャベツ 人参煮 スープ オレンジ	キャベツ 豚ひき肉 玉ねぎ ごぼう 人参 もずく えのき 卵	牛乳 パリパリピザ	613
28	火	ご飯 豆腐チャンプル もやしのサラダ ワンタンスープ キウイ	お粥 豆腐チャンプル 温トマト スープ キウイ	豆腐 にら しいたけ 豚肉 卵 もやし 人参 鶏ひき肉 春雨	牛乳 ジャムサンド	633
30	木	ご飯 かわいいのおろし煮 キャベツの甘酢和え けんちん汁 もも	お粥 かわいいのおろし煮 甘酢和え けんちん汁 バナナ	かわいい 大根 葉ねぎ キャベツ 青しそ 胡瓜 里芋 ごぼう ねぎ	牛乳 米粉の蒸しパン	609

**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食べましょう！！

**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歳以上児の目安です

**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。