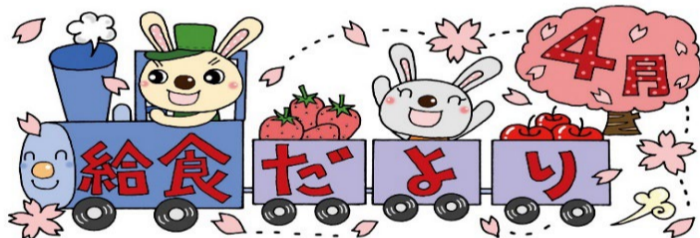




月	火	水	木	金	土
(未満児午前おやつ) (主食)	牛乳 コーンライス	オレンジゼリー 枝豆ごはん	牛乳	ヨーグルト 雑穀ごはん	ブドウゼリー
(昼食献立)	鶏肉の照焼 マカロニサラダ	豆乳コーンコロッケ ブロッコリーサラダ	【入園・進級式】 行事食弁当(在園児)	焼魚(ほっけ) 磯辺煮 味噌汁 パナナ	塩焼きそば 牛乳 グレープフルーツ
(午後おやつ)	味噌汁 いよかん ジュース お菓子	春雨スープ いちご 牛乳 クリームパン	ショア お菓子	牛乳 ジャムクラッカー	ヤクルト お菓子
1エネルギー・蛋白質・脂質・食塩	494kcal・18.6g・14.2g・1.3g	632kcal・22.1g・23.0g・1.6g		637kcal・30.1g・21.5g・3.8g	538kcal・18.5g・19.8g・1.8g
野菜ジュース ごはん	牛乳 鮭フレークごはん	りんごゼリー	牛乳 ぶりかけごはん	いちごヨーグルト ごはん	プリン
豚肉の生姜焼き 中華サラダ	肉じゃが煮 ツナとわかめの酢の物	ポークカレーライス ツナサラダ	親子煮 かみかみサラダ	さけのチーズ焼き ごぼうサラダ パイナップル	ピザトースト 牛乳
すまし汁 いよかん 牛乳 ミニドック	味噌汁 いちご ヤクルト たこやき	ダノンピオ オレンジ 牛乳 メロンパン	蒸しシューマイ パナナ フルーツポンチ	こまつなのミルクスープ 牛乳 小倉蒸しパン	夏みかん ジュース お菓子
580kcal・26.3g・21.1g・2.3g	487kcal・19.1g・8.4g・1.5g	716kcal・26.8g・28.4g・2.2g	652kcal・24.2g・18.0g・1.9g	650kcal・30.6g・20.7g・1.7g	470kcal・16.6g・22.6g・1.9g
りんごジュース ごはん	牛乳 人参ライス	ブドウゼリー	牛乳 バターロール	プリン ゆかりごはん	ヨーグルト
鶏肉の香草焼き シーザーサラダ	魚の竜田揚げ ナムル	【お弁当の日】	チキンポトフ 千草和え オレンジ	厚揚げの味噌炒め 焼きぎょうざ	味付けごはん すまし汁
豆腐のスープ パナナ 牛乳 ふかし芋	味噌汁 グレープフルーツ ショア フルーツケーキ	牛乳 お菓子	ポイルウインナー 麦茶 チーズチヂミ	かきたま汁 キウイ 牛乳 ミニドック	バナナ 牛乳 あんぱん
619kcal・21.9g・23.5g・1.2g	534kcal・24.4g・15.6g・1.4g		530kcal・24.3g・26.7g・3.2g	722kcal・27.7g・33.4g・2.8g	477kcal・15.0g・12.0g・0.7g
野菜ジュース ごはん	牛乳 雑穀ごはん	23 (食育の日) ぶどうヨーグルト ごはん	24 (誕生日) 牛乳 赤飯	25 オレンジゼリー クロワッサン	26 りんごゼリー
ベーコンエッグ 春雨サラダ	魚のマヨネーズ焼き もやしとハムのゴマだれ	肉団子の甘辛煮 青菜のおろし和え	鶏肉のカレー焼 ポテトサラダ 若竹汁	ミネストローネ キャベツハンバーグ	焼きうどん 牛乳
コーンスープ オレンジ 牛乳 おからのクッキー	味噌汁 パイナップル すいとん	すまし汁 パナナ 牛乳 ホットケーキ	いちご お祝いケーキ ショア お菓子	おひたし グレープフルーツ 牛乳 お麩のラスク	いよかん スポロン お菓子
640kcal・24.4g・25.5g・2.0g	511kcal・26.0g・13.9g・2.1g	681kcal・24.5g・26.0g・2.2g	571kcal・20.2g・16.9g・1.8g	664kcal・25.6g・41.9g・2.6g	487kcal・16.7g・17.5g・1.3g
オレンジジュース わかめごはん	29 昭和の日	30 ヨーグルト ごはん マーボー豆腐 ワカメコーンサラダ ワンタンスープ パイナップル 牛乳 きな粉サンド	【お知らせ】 3日(木) 入園・進級式 全園児…紅白ロールケーキ 在園児…お祝い弁当	16日(水) …お弁当の日 おかず入り弁当を 持ってきてください。 23日(水) …食育の日 24日(木) …誕生日会	
カジキのバーベキューソース トマトサラダ					
白菜スープ パナナ 牛乳 じゃが芋チップス					
514kcal・21.7g・16.1g・2.5g		619kcal・24.2g・22.0g・2.4g			



今月の給食目標
給食を知る ~座って食べる
食器の置き方・箸の持ち方

ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい生活が始まります。子どもたちが、元気な毎日を送るためには「早寝・早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるように、習慣をつけていけるといいですね。

園の給食は、地元の農家の方々が作った、旬の美味しい野菜を取り入れて、[安全な食材]を意識しながら作っていきこうと思っています。給食には好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものが出てくるかもしれません。これから1年間を通して食材の種類や味付けの幅を徐々に広げ、たくさんの味覚や食べ物に興味を持ってもらえる給食づくりを心がけ、おいしい給食を用意して楽しい園生活を支えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



心を込めて…
「いただきます」

何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか？

いただきます

食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

ごちそうさま

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。

給食室から

当園では、乳幼児期の健康な体づくりを考え、味つけや栄養に配慮した給食を提供しています。献立表をお配りするとともに、毎日のメニューを展示していますので、お子さんとの話のきっかけにしてみてください。



魚の竜田揚げ (15日)

◆作り方

- ① ボウルに、カレー粉・おろししょうが・酒・しょうゆを合わせ、あじを30分ほど漬ける。
- ② ①をザルにあけて水気を切り、片栗粉をまぶしてから155℃の油できつね色に揚げる。

◆ポイント

すぐに揚げ色が付くので、低温(155℃)で揚げていきます。魚は、鯛・さば・かつおなどでも代用できます。

- ◆材料 (幼児1人分)
- ・まあじ(切身)…50g
 - ・カレー粉…0.2g
 - ・しょうが…0.6g
 - ・料理酒…2.5g
 - ・しょうゆ…1.0g
 - ・片栗粉…6.5g
 - ・揚げ油…5g