



2018年4月号  
あすなろ保育園給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新に美味しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活にも慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなればと願います。



### あすなろ保育園の給食について

月～金…ひよこ組 午前おやつ+完全給食(離乳食)+午後おやつ  
ぱんだ組・こあら組 午前おやつ+完全給食+午後おやつ  
りす・うさぎ・きりん組 完全給食+午後おやつ

土…午前おやつ+全クラス完全給食+午後おやつ

ひよこ組の離乳食は、成長に合わせた食事をご家庭と相談しながら進めていきます。

アレルギーのあるお子さんは医師の診断書、アレルギー除去確認書をもとに除去食・代替え食で対応します。

一汁三菜を基本にしています。パンの日については、月に1～2回程度を予定しています。

安心・安全を心がけます。



4月の献立は、子どもの馴染みのあるもの・食べやすいものを多く取り入れてみました。初めての環境に、少しでも早く慣れ保育園での給食が、楽しみになってくれたらと思います。

春の果物、お魚、お肉などバランス良く取り入れてみました。新しいお友だちは何が好きになるかな？

### 食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるとわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

### お知らせ

#### 4月のお誕生日会メニュー

えびピラフ・ごまから揚げ・ブロッコリーとしめじのサラダ・いちご・バナナ・南瓜スープ おやつ…プリンアラモード

天候や材料の都合で急に献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。





# 4月献立表



ばんだ こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
2	月	りんご	ごはん 磯辺揚げ わかめの酢の物 きつねうどん	おぐら蒸しパン 麦茶	焼き竹輪 しらす干し 油揚げ 鶏卵 普通牛乳 ゆで小豆 缶詰	精白米 天ぷら粉 サラフワー油 砂糖 ごま油 うどん 薄力粉 ソフトマーガリン	くりかぼちや 塩わかめ きゅうりにんにん 生いたけ 根深ねぎ	500 Kcal	12.0 g	594 Kcal	14.7 g
3	火	牛乳 おせんべい	ごはん 豚とピーマンの炒め物 粉吹芋 味噌マヨネーズ サラダ 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	フルーツ寒天	ぶたロース ロースハム 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり水煮缶詰	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ たけのこ 水煮缶詰 青ピーマン キャベツ きゅうりにんにん あさつき 寒天 バナナ バイン	509 Kcal	19.3 g	477 Kcal	19.4 g
4	水	オレンジ	ごはん 鮭の香味蒸し マカロニサラダ きゅうちゃん漬 味噌汁(いんげん・シメジ)	ポテトフライ 牛乳	さけ かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ フライドポテト サラフワー油	根深ねぎ 生いたけ ゆで根みつば レタス きゅうり たまねぎ きゅうり しょうゆ漬 やいんげん ぶなしめじ	430 Kcal	16.9 g	513 Kcal	20.5 g

## 入園・進級式

## ♪ケーキ・ぶどうジュース♪

6	金	牛乳 リッツ	ごはん ミートボールカレー ミモザサラダ 福神漬 オレンジ	手作りおこし牛乳	ゆで卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも サラフワー油 マヨネーズ おこし マシュマロ 無塩バター ごま	たまねぎ にんにん レタス きゅうり トマト コーン缶詰 粒 きゅうり しょうゆ漬 オレンジ あおりのり	512 Kcal	13.0 g	566 Kcal	12.9 g
7	土	バナナ	ごはん そぼろ和え 青菜の胡麻和え いちご 味噌汁(大根、なめこ)	杏仁豆腐 おせんべい	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 いらりごま 甘せんべい	ほうれんそう いちご だいこん なめこ 水煮缶詰 寒天 みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	385 Kcal	15.4 g	445 Kcal	18.7 g
9	月	グレープフルーツ	ごはん 中華風揚げ煮 厚焼き卵 かきゅうり2 味噌汁(きゃべつ・ツナ缶)	ホットケーキ 麦茶	生揚げ ぶたばら 鶏卵 かにかまぼこ 淡色辛みそ まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 サラフワー油 片栗粉 調合油 マヨネーズ 薄力粉 ソフトマーガリン	青ピーマン 生いたけ たけのこ 水煮缶詰 にんにん 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	505 Kcal	17.3 g	605 Kcal	21.0 g
10	火	ヨーグルト	ごはん 納豆和え 芋の甘煮 五目ナムル(冬) 味噌汁(わかめ、長ネギ)	チーズばん 麦茶	納豆 しらす干し かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 さつまいも 砂糖 ごま油 白玉粉 調合油	だいこん にんにん きゅうり もやし ほうれんそう 塩わかめ 根深ねぎ	388 Kcal	15.8 g	439 Kcal	16.9 g
11	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん ベーコンコロッケ 線キャベツ 切干大根の煮つけ すまし汁(はんぺん・ちんげん菜)	ヨーグルト和え(春)	鶏卵 ベーコン さつま揚げ はんぺん ヨーグルト	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 サラフワー油 砂糖	たまねぎ にんにん キャベツ 切干しいんじん チンゲンサイ バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰	459 Kcal	12.5 g	431 Kcal	10.7 g
12	木	いちご	ごはん マーボー豆腐 南瓜の甘煮 もやしのカレー酢和え 味噌汁(大根・えのき・わかめ)	みそかりんと牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 薄力粉 サラフワー油	生いたけ 根深ねぎ かぼちゃ もやし きゅうり だいこん えのきたけ 塩わかめ	428 Kcal	15.1 g	508 Kcal	17.8 g
13	金	みかん缶	ごはん 魚の梅マヨ和え ひじきとチーズのサラダ ブロッコリーのおかか煮 カレーワンドナー	チョコレートムース	めかじき まぐろ油漬缶詰(白) プロセスチーズ 削り節 ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 マヨネーズ ごま 和風ドレッシング しゅうまいの皮 砂糖 カバーリングチョコ レート	梅干し調味漬 ひじき きゅうり コーン缶詰粒 ブロッコリー 根深ねぎ チンゲンサイ	411 Kcal	15.7 g	498 Kcal	19.5 g
14	土	バナナ	ごはん スパゲティナポリタン ヨーグルトサラダ レタススープ いちご	キャラメルポップコーン やさいジュース	ベーコン パルメザンチーズ ヨーグルト かにかまぼこ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ サラフワー油 片栗粉 ごま油 マシュマロ 無塩バター ポップコーン	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム 水煮缶詰 トマト ケチャップ みかん缶詰 バナナ もも缶詰 レタス にんにん	422 Kcal	10.4 g	490 Kcal	12.5 g
16	月	牛乳 ラムネ	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ グレープフルーツ チーズすいとん	いもプリン レモネード	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 パルメザンチーズ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 さつまいも 砂糖 ソーダークラッカー はちみつ	しょうが 切干しいんじん きゅうり コーン缶詰粒 グレープフルーツ キャベツ にんにん 根深ねぎ レモン果汁	628 Kcal	18.1 g	596 Kcal	19.8 g
17	火	牛乳 クッキー	ごはん 魚のバーベキューソース さつま芋サラダ こんにゃくの胡麻炒め 味噌汁(青菜・エリンギ)	黒糖バナナ ケーキ カルピス	くらかじき ロースハム 淡色辛みそ 鶏卵 乳酸菌飲料	精白米 片栗粉 サラフワー油 砂糖 さつまいも マヨネーズ こんにゃく ごま 無塩バター 三温糖 黒砂糖 蓮	にんにく しょうが りんご 根深ねぎ きゅうり レタス ごま つな エリンギ バナナ	573 Kcal	18.0 g	563 Kcal	18.0 g
18	水	りんご	パン 山の幸のシチュー ボイルウイナー わかめサラダ オレンジ	ねぎせんべい 麦茶	若鶏むね ウイナーソーセージ かつお味付け缶詰 しらす干し 削り節 プロセスチーズ	ロールパン 調合油 砂糖 サラフワー油 きょうざの皮 ごま マヨネーズ	たまねぎ 生いたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 水煮缶詰 レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト	424 Kcal	16.1 g	481 Kcal	19.7 g
19	木	いちご	ごはん 白菜のバラ肉炒め フライ南瓜 卵サラダ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	生クリーム和え	ぶたばら 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ ホイップクリーム	精白米 しらすき ごま油 サラフワー油 マヨネーズ	はくさい 根深ねぎ かぼちゃ トマト さやえんどう 根みつば バナナ みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 いち	365 Kcal	9.6 g	444 Kcal	11.7 g

## お誕生日会

21	土	バナナ	ごはん ふりかけ メンチカツ 豆腐のサラダ いちご 味噌汁(さつま芋、キャベツ)	フルーチェ	豆腐よう 淡色辛みそ	精白米 サラフワー油 ごま 和風ドレッシング さつまいも ババロア	レタス きゅうり トマト いちご キャベツ	392 Kcal	10.7 g	482 Kcal	13.8 g
23	月	ヨーグルト	ごはん 中華風ロースチキン スパゲティサラダ きゅうちゃん漬 味噌汁(えの、卵、わかめ)	フルーツゼリー	若鶏もも ロースハム 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 ごま ごま油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり しょうゆ漬 えのきたけ 塩わかめ いちご もも缶詰	322 Kcal	12.7 g	365 Kcal	13.4 g
24	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草炒り卵 胡瓜のあさずけ とんとん汁	ふラスク(カレー風味) 麦茶	さけ 鶏卵 ロースハム ぶたばら 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 有塩バター サラフワー油 板こんにゃく ごま 親世ふ ソフトマーガリン	ほうれんそう きゅうりにんにん たまねぎ ごぼう だいこん ましたけ えのきたけ	531 Kcal	23.9 g	541 Kcal	25.5 g
25	水	麦茶 するめいか	ごはん かにしゅうまい 五目ひじき アスパラガスの胡麻和え 味噌汁(大根、なめこ)	スピン(ブレン)牛乳	ぶたひき肉 かにかまぼこ 油揚げ 大豆水煮缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 板こんにゃく 調合油 砂糖 いらりごま スピン サラフワー油	たまねぎ 干しいたけ しょうが ひじき にんにん アスパラガス だいこん なめこ 水煮缶詰	493 Kcal	24.8 g	569 Kcal	18.4 g
26	木	いちご	ごはん ハンバーグステーキ 人参グラッセ 茹ブロッコリー イタリアンスープ	黒みつミルクゼリー	鶏卵 木綿豆腐 ぶたひき肉 ベーコン パルメザンチーズ 普通牛乳 生クリーム	精白米 パン粉 有塩バター サラフワー油 砂糖 いらりごま 調合油 黒砂糖	ほんしめじ ましたけ にんにん グリーンピース 水煮缶詰 たまねぎ ブロッコリー コーン缶詰粒 バセリ 寒天 みかん	430 Kcal	15.5 g	557 Kcal	19.5 g
27	金	グレープフルーツ	ごはん はんぺんのほさま揚げ 線キャベツ クリームコーンポテトサラダ 味噌汁(ふ、えのき、三つ葉)	ココアクッキー 牛乳	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 半生パン粉 サラフワー油 じゃがいも マヨネーズ 板ふ ソフトマーガリン 砂糖	キャベツ もやし にんにん ほんしめじ きゅうり かぶ いちご 塩わかめ 根深ねぎ ブルーベリージャム	463 Kcal	15.4 g	590 Kcal	20.1 g
28	土	バナナ	彩りリース焼きそば かぶのあさ漬 いちご わかめスープ	クラッカークリームサンド 麦茶	ベーコン 鶏卵 木綿豆腐	中華めん サラフワー油 ソフトマーガリン ソーダークラッカー		451 Kcal	9.3 g	530 Kcal	11.2 g