



平成31年 4月号
あすなる保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。
柔らかな春の陽ざしに心とむ季節、新年度になりました。
今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味をわくような年齢に合ったクッキング保育などの企画をしていきたいと思ひます。
また、お子様の食についての悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけて下さい。
本年度も宜しくお願いいたします。

丸山・和田・坂本・山本

☆4月のメニューは、園生活に慣れ親しんでもらうため、食べやすく人気の高いメニューにしました。「見たことある」「これ知ってる」が、安心感と食欲に繋がればと思います。

☆今年のこどもの日のお祝いは、GWで10連休のため4月26日に行います。楽しみにしてして下さい。



あすなる保育園の給食について



月～金・・・ひよこ組 10時おやつ+離乳食+3時おやつ
ばんだ組・こあら組 10時おやつ+完全給食+3時おやつ
りす・うさぎ・きりん組 完全給食+3時おやつ
土・・・10時おやつ+全クラス完全給食+3時おやつ

※ ひよこ組の離乳食は、成長に合わせた食事を各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様は医師の診断書・アレルギー除去確認書を元に除去食・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。



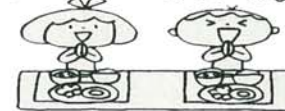
4月のお誕生日会メニュー

☆ジャムサンド・クリームグラタン・オニオンドレッシングサラダ
いちご・バナナ・ビーンズスープ
おやつ・・・南瓜のケーキ カルピス

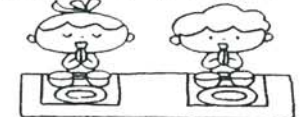
☆ 天候や材料の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



いただきます!



ごちそうさま!



食事の前のごあいさつ
きちんとできるときもちがいいね!



4月献立表



あすなろ保育園

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：調子をとのこえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	月	麦茶 おせんべい	ごはん 大豆ハンバーグ 青菜としめじのソテー ミントマトチーズスープ	ホットケーキ 牛乳	鶏ひき肉 大豆水煮缶詰 チェダーチーズ 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 有塩バター バン粉 薄力粉 砂糖 ソフトマーガリン	たまねぎ ゆでだいこんの葉 だいこん ほうれんそう コーン缶詰粒 ぶなしめじ ミントマト	484 Kcal	17.0 g	510 Kcal	19.7 g
2	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん 炒り豆腐 カレーマカロニサラダ ポテトフライ 味噌汁(きやべつ・ツナ缶)	牛乳 寒黒蜜かけ	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ロースハム 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 黒砂糖 マカロニス バグティ マヨネーズ フライドポテト サフラワー油	にんじん 葉ねぎ 生しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ 寒天 みかん缶詰	512 Kcal	18.9 g	499 Kcal	18.7 g
3	水	りんご	ごはん 白身魚のオーロラ焼き ひじきサラダ さつま揚げの煮つけ 味噌汁(ふ、わかめ)	ポップコーン カルピス	くろかじき まぐろ油漬缶詰(白) さつま揚げ 淡色辛みそ 乳酸菌飲料	精白米 サフラワー油 マヨネーズ ごま 和風ドレッシング 砂糖 車ふ ポップコーン	たまねぎ ほんしめじ ブロッコリー トマトケチャップ ひじき きゅうり コーン缶詰粒 根深ねぎしょうが 塩わかめ	442 Kcal	23.9 g	547 Kcal	32.3 g
4	木	ヨーグルト	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 線キャベツ 春雨サラダ 味噌汁(大根、なめこ)	シガレット ロール 麦茶	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 はるさめ マヨネーズ きょうごの皮 ソフトマーガリン 砂糖	たまねぎ きゅうりにんじんだいこん なめこ水煮缶詰	428 Kcal	13.1 g	513 Kcal	14.7 g

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 入園・進級式(おみやげ・・・ケーキ ジュース) 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

6	土	牛乳 マンナ	ごはん そぼろ和え キャベツの胡麻和え いちご味噌汁(豆腐・わかめ)	マドレーヌ 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 いりごま ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	キャベツ いちご 塩わかめ	505 Kcal	21.3 g	454 Kcal	21.3 g
8	月	麦茶 ちーかま	ごはん しゅうまい 中華野菜炒め たくあん 味噌汁(さつま芋、キャベツ)	カルピス みかんゼリー 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳 乳酸菌飲料 セラチン	精白米 片栗粉 ごま油 さつまいも	もやしにら にんじん たけのこ 水煮缶詰 たくあん漬 キャベツ レモン果汁 みかん缶詰	336 Kcal	12.0 g	407 Kcal	13.1 g
9	火	牛乳 ラムネ	ごはん シーフードシチュー ホイルウイナー グリーンサラダ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	しばえび すりめいか ウイナーソーセージ 木綿豆腐 普通牛乳	ご飯 いりごま じゃがいも 和風ドレッシング ホットケーキミックス 調合油 砂糖	塩昆布 にんじん 冷凍えだまめ たまねぎ レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト オレンジ	559 Kcal	19.9 g	507 Kcal	21.3 g
10	水	フルーツポンチ	ごはん 五色卵 いんげんのツナマヨ和え ソース切干 味噌汁(かぶ、しめじ)	クラッカー クリームサンド 麦茶	鶏卵 しばえび かつお油漬缶詰 ぶたばら かつお節 淡色辛みそ	精白米 調合油 マヨネーズ ソフトマーガリン ソーダークラッカー	たまねぎ にんじん あさつき さやいんげん 切干しいたけ 青ピーマン 赤ピーマン トマトケチャップ かぶ ぶなしめじ ブルーベリージャ	523 Kcal	14.5 g	641 Kcal	18.1 g
11	木	麦茶 おせんべい	ごはん チーズコロッケ 線キャベツ 大根の煮物 味噌汁(長ネギ・しいたけ)	ヨーグルト和え(春) 麦茶	プロセスチーズ 鶏卵 ぶたばら 淡色辛みそ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 薄力粉 バン粉 調合油 砂糖	たまねぎ キャベツ だいこん 根深ねぎ 生しいたけ パナナ みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 いちご	421 Kcal	9.3 g	431 Kcal	10.0 g
12	金	いちご	ごはん 鮭の香味蒸し 南瓜サラダ ミントマト かきたま汁(三つ葉、卵)	マーマレード 蒸しパン 牛乳	さけ プロセスチーズ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 むぎごま マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキミックス	根深ねぎ 生しいたけ ゆで根みつば くりかぼちゃ きゅうり ミントマト 根みつば マーマレード オレンジジュース	405 Kcal	17.3 g	492 Kcal	21.3 g
13	土	バナナ	ミートソーススパゲッティ レタスサラダ グレープフルーツ コーンスープ	ふかしいも 麦茶	ぶたひき肉 パルメザンチーズ しらす干し	マカロニス バグティ サフラワー油 ごま油 さつまいも	にんじん たまねぎ トマトケチャップ レタス グレープフルーツ コーン缶詰 クリーム コーン缶詰粒	394 Kcal	12.4 g	390 Kcal	13.9 g
15	月	牛乳 ウエハース	ごはん ビーンズカレー ミモザサラダ 福神漬 キウイフルーツ	チョコレート ムース	ぶたロース 大豆水煮缶詰 ゆで卵 ホイップクリーム 普通牛乳 セラチン	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 カパーリングチョコレート	たまねぎ にんじん 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 キウイフルーツ	610 Kcal	15.9 g	540 Kcal	13.9 g
16	火	野菜スティック1	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 かぶのあさ漬 味噌汁(ふ、もやし)	みそかりんとウ麦茶	生揚げ ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 車ふ 薄力粉 サフラワー油	生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり かぶ もやし	393 Kcal	12.6 g	477 Kcal	15.3 g
17	水	グレープフルーツ	ごはん 魚のバーベキュー ソース さつま芋サラダ こんにやくのおかか煮 味噌汁(キャベツ、にら)	フルーツゼリー(もも、みかん)	くろかじき ロースハム かつお節 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 サフラワー油 砂糖 さつまいも マヨネーズ こんにやく オレンジゼリー	にんにく しょうが りんご 根深ねぎ きゅうり レタス にら キャベツ もも缶詰 みかん缶詰	422 Kcal	14.6 g	502 Kcal	17.6 g
18	木	麦茶 ちーかま	ごはん ヘルシーミートローフ カリフラワーのトマト煮 アスパラガスの胡麻和え 味噌汁(大根、油揚げ)	マカロニあかわ 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ベーコン 淡色辛みそ 油揚げ きな粉 普通牛乳	精白米 バン粉 有塩バター 砂糖 いりごま マカロニス バグティ 黒砂糖	たまねぎ トマトケチャップ にんじん アスパラガス カリフラワー だいこん	439 Kcal	20.2 g	534 Kcal	23.4 g

👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑 お誕生日会 👑👑👑👑👑👑👑👑👑👑

20	土	牛乳 コーンフレーク	豚たま丼 青菜の胡麻和え バナナ 味噌汁(豆腐、なめこ)	手作りおこし カルピス	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料	精白米 三温糖 いりごま おこし マシュマロ 無塩バター ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう バナナ なめこ 水煮缶詰 あおのり	507 Kcal	16.7 g	498 Kcal	16.3 g
22	月	オレンジ	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ わかめの酢の物 けんちんうどん	クリームヨーグルト	焼き竹輪 しらす干し プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 さといも うどん ビスケット	くりかぼちゃ 塩わかめ きゅうり ごぼう にんじん だいこん もも缶詰	454 Kcal	10.2 g	549 Kcal	12.0 g
23	火	麦茶 ラムネ	ごはん 納豆和え 南瓜の甘煮 五目ナムル 味噌汁(えのき、三つ葉、卵)	黒糖バナナ ケーキ 牛乳	納豆 しらす干し ささ身 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 無塩バター 三温糖 黒砂糖 薄力粉	だいこん かぼちゃ もやし にんじん きゅうり 切りみつば えのきたけ バナナ	491 Kcal	15.7 g	487 Kcal	19.5 g
24	水	いちご	梅ごはん 石狩煮 ひじきとチーズのサラダ ウイナーソテー オレンジ	ふらスク(カレー風味) 牛乳	さけ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰(白) プロセスチーズ ウイナーソーセージ 普通牛乳	ご飯 ごま じゃがいも したらき 砂糖 和風ドレッシング サフラワー油 観世ふ ソフトマーガリン	さやいんげん うめ調味漬 はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ ひじき きゅうり コーン缶詰粒 オレンジ	384 Kcal	19.4 g	459 Kcal	23.5 g
25	木	牛乳 リッツ	ごはん チンジャオロース 粉吹芋 味噌マヨネーズサラダ すまし汁(はんぺん・ちんげん菜)	ホットビスケット レモネード	ぶたもも(皮脂無) ロースハム 淡色辛みそ はんぺん ホイップクリーム	精白米 サフラワー油 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 メープルシロップ はちみつ	青ピーマン 赤ピーマン たけのこ 水煮缶詰 しょうが にんにく キャベツ きゅうりにんじん チンゲンサイ レモン果汁	600 Kcal	19.3 g	556 Kcal	18.7 g
26	金	キウイフルーツ	たけのこごはん かぶと春巻き かにきゅうり いちご チキンスープ(かぶ・しめじ)	かしわもち ほうじ茶(未満児・プリン)	油揚げ ぶたひき肉 かにかまぼこ 鶏もも	精白米 サフラワー油 砂糖 きょうごの皮 片栗粉 ごま油 かしわもち	たけのこ 水煮缶詰 にんじん ほんしめじ にら 生しいたけ きゅうり たまねぎ いちご かぶ ぶなしめじ かぶの葉	493 Kcal	13.8 g	527 Kcal	15.5 g
27	土	牛乳 マンナ	タコライス 蒸し野菜(オーロラソース) バナナ わかめスープ	揚げパン 牛乳	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 鶏卵 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳	ご飯 サフラワー油 マヨネーズ コッペパン 三温糖 グラニュー糖	たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン トマトケチャップ レタス ブロッコリー カリフラワー バナナ 塩わかめ 根深ねぎ	527 Kcal	21.8 g	487 Kcal	21.8 g