

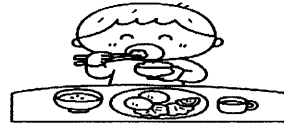
ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい年がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる時期ですが「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしたいですね。

色々な料理・食材に出会い楽しい食事ができるように努めてまいりたいと思いますので、1年間宜しくお願いします。

4月の目標

はじめてのものは少しずつ



<4月の給食>

☆今月のメニューは子ども達が「見たことある・食べたことある」を中心にしています。気持ちの上での安心感が食欲増進につながればと願います

♡4月のお誕生日会メニュー♡

卵サンド
クリームグラタン
ポイルウインナー
コールスローサラダ
オレンジ・バナナ
春野菜スープ
おやつ
ブルーベリーマフィン
カルピス

4月の新メニュー

「どさんこ汁」です！
※北海道の特産品がたくさん入っているスープです♪

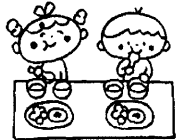


☆月～金・・・ひよこ組 10時おやつ+離乳食+3時おやつ

ばんだ・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・・・午前おやつ+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家庭と相談し



食材リストを元に進めますので、お手数ですが毎月提出をお願いします。一緒にお渡しした離乳食スケジュール表もご確認下さい。

1歳の誕生日を目安に、幼児食に移行していきます。



※ アレルギーのあるお子様は必ず医師の診断書・アレルギー除去確認書を提出をお願いします。それを元に除去食・代替え食で対応していきます。

※ 天候・配送・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。

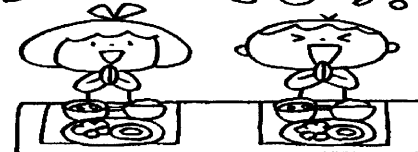


☆シ 一汁三菜を基本としています。

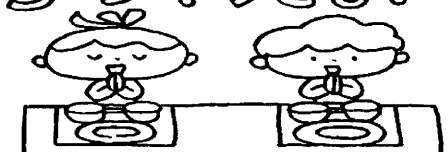
☆シ パンの日については月に1回程度を予定しています。

☆シ 安心・安全を心がけます。

いただきます!



ごちそうさま!



令和3年 あすなろこども園



ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や力になる	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	
1	木	牛乳 マンナ	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレー酢和え 羊の甘煮 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	黒糖蒸しパン 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 さつまいも 薄力粉 ソフトマーガリン 黒砂糖	生しいたけ 根深ねぎ もやし きゅうり ゆでほうれんそう	556 Kcal	18.6 g	519 Kcal	18.1 g	
2	金	りんご	ごはん はんぺんのほさま揚げ 線キャベツ 春雨サラダ 味噌汁 (にら、豆腐)	杏仁豆腐 クッキー	はんぺん プロセスチーズ 乾燥卵 かにまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳	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 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり にら 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	482 Kcal	13.6 g	501 Kcal	16.8 g	
5	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃがが厚焼き卵 胡瓜のあさずけ 味噌汁 (もやし・まいたけ)	ホットケーキ 牛乳	ぶたかたろース 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 調合油 薄力粉 ソフトマーガリン サフラワー油	たまねぎ きゅうり もやし ゆでまいたけ	537 Kcal	16.9 g	509 Kcal	16.2 g	
6	火	バナナ	ごはん 魚のバーベキューソース 青菜ソテー マカロニサラダ ワンタンスープ	カレーポテトフライ 麦茶	くらがじき しらす干し	精白米 片栗粉 サフラワー油 砂糖 有塩バター マカロニスバゲティ マヨネーズ しゅうまいの皮 フライドポテト	にんにくしょうがりんご 根深ねぎ ほうれんそう コーン缶詰粒 きゅうり トマト チンゲンサイ にんじん ほんしめじ	427 Kcal	14.3 g	504 Kcal	17.7 g	
7	水	麦茶 ラムネ	わかめごはん コーンクリームシチュー ボイルウインナー 桜えびのサラダ グレープフルーツ	お花ヨーグルト おせんべい	普通牛乳 鶏むね ウインナーソーセージ さくらえび 素干し ヨーグルト	ご飯 じゃがいも 和風ドレッシング オレンジゼリー 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん コーン缶詰 クリーム プロックロー だいこん こまつな グレープフルーツ	463 Kcal	14.9 g	452 Kcal	18.5 g	
8	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん ヘルシーミートローフ ひじきサラダ 粉吹芋 味噌汁 (きやべつ・ツナ缶)	バナボン 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム 淡色辛みそ まぐる油漬缶詰 普通牛乳	精白米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス サフラワー油	たまねぎ トマトケチャップ にんじん アスパラガス ひじき きゅうり キャベツ バナナ レモン果汁	578 Kcal	19.7 g	585 Kcal	20.1 g	
9	金	ヨーグルト	ごはん 納豆和え 五目ナムル 南瓜の甘煮 どさんこ汁	生クリームクッキー 牛乳	納豆 しらす干し 削り節 ささ身 ぶたひき肉 甘みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ソフトマーガリン 薄力粉	だいこん あさつき もやし にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ コーン缶詰粒 生しいたけ 乾わかめ	392 Kcal	17.9 g	456 Kcal	19.7 g	
10	土	牛乳 ウエハース	スパゲティナポリタン レタスサラダ バナナ チキンスープ (ちんげん菜・えのき)	フルーチェ マンナ 麦茶	ベーコン パルメザンチーズ しらす干し 鶏もも	マカロニスバゲティ サフラワー油 ごま油 ごま パパロア ハードビスケット	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム チャップ 青ピーマン ほうれんそう キャベツ フルーフルーツ レタス 寒天 パパロア フライポテト 味噌 みかん缶詰 キウイフルーツ	550 Kcal	16.2 g	456 Kcal	14.2 g	
12	月	牛乳 リッツ	ごはん 生姜焼肉 味噌マヨネーズサラダ オレンジ 若竹汁	大学芋 麦茶	ぶたもも ロースハム 淡色辛みそ	精白米 ごま油 ごま マヨネーズ さつまいも 調合油 砂糖	たまねぎ しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり オレンジ 塩わかめ たけのこ 水煮缶詰 さやえんどう	543 Kcal	19.1 g	490 Kcal	18.4 g	
13	火	牛乳 マッシュマロ	ごはん ミートボールカレー ミモザサラダ 福神漬け バナナ	フルーツゼリー 麦茶	ゆで卵 ミートボール	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 オレンジゼリー	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 にんにく きゅうり しょうゆ漬 バナナ もも缶詰 みかん缶詰	527 Kcal	12.1 g	515 Kcal	11.4 g	
14	水	フルーツポンチ	枝豆ごはん 鮭のムニエル 人参グラッセ 青菜としめじのソテー ミルク味噌汁	北京まんじゅう 牛乳	しらす干し さけ 甘みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 砂糖 薄力粉 有塩バター じゃがいも はちみつ サフラワー油	にんじん ゆでたまご ほうれんそう コーン缶詰粒 ぶなしめじ たまねぎ さやえんどう	444 Kcal	19.6 g	561 Kcal	24.7 g	
15	木	麦茶 おせんべい	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ わかめの酢の物 いちごきつねうどん	チョコレート ムース 麦茶	焼き竹輪 しらす干し 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ごま油 うどん カバリングチョコレート	りかぼちや 塩わかめ きゅうり いちご にんじん 生しいたけ 根深ねぎ	547 Kcal	13.7 g	601 Kcal	15.2 g	
16	金	野菜スティック	ごはん 炒り豆腐 いんげんのツナマヨ和え ポテトフライ 味噌汁 (青菜・エリンギ)	クラッカー クリームサンド 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 かつお油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 マヨネーズ フライドポテト サフラワー油 ソフトマーガリン ソーダークラッカー	ごぼう にんじん 葉ねぎ 生しいたけ さやえんどう こまつな エリンギ いちごジャム ラッカー	450 Kcal	14.7 g	554 Kcal	17.8 g	
17	土	牛乳 えびせん	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)	プリン 麦茶	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 豆腐 よう 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 砂糖 いりごま	キャベツ いちご 塩わかめ	388 Kcal	19.0 g	415 Kcal	20.3 g	
19	月	フルーツポンチ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 かぶのあさ漬け 味噌汁 (いんげん・シメジ)	かぼちやまんじゅう 牛乳	生揚げ ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス 薄力粉	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 冷凍ほうれんそう きゅうり かぶ さやえんどう	390 Kcal	14.1 g	475 Kcal	17.5 g	
20	火	牛乳 おせんべい	コンソメライス 白身魚のピザ風味 ポパイサラダ グレープフルーツ レタススープ	フルーツ寒天	ロースハム めかじき プロセスチーズ しらす干し かにまぼこ 鶏卵	ご飯 薄力粉 有塩バター サフラワー油 ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 ミックス	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン缶詰粒 マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン ほうれんそう キャベツ フルーフルーツ レタス 寒天 パパロア フライポテト 味噌 みかん缶詰 キウイフルーツ	448 Kcal	18.2 g	391 Kcal	17.0 g	
21	水	麦茶 マッシュマロ	ごはん 大豆ハンバーグ ジャーマンポテト ミニトマトのこ汁	ホットビスケット カルピス	鶏ひき肉 大豆水煮缶詰 ベーコン 淡色辛みそ ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 サフラワー油 じゃがいも 調合油 薄力粉 砂糖 メールシロップ	たまねぎ ゆでたまごの葉 だいこん 青ピーマン ミニトマト 生しいたけ えのき たけ ほんしめじ 根深ねぎ 根みつば	466 Kcal	13.7 g	499 Kcal	16.6 g	
22	木	バナナ	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 胡瓜の梅肉和え オレンジ もやしらーめん	コーンフレーク おこしレモネード	かつお節 ぎょうざ	精白米 サフラワー油 砂糖 中華めん ごま油 マッシュマロ 無塩バター コーンフレーク はちみつ	きゅうり 梅干し 調味漬 オレンジ もやし にら にんじん レモン果汁	437 Kcal	9.3 g	522 Kcal	11.7 g	
23	金	麦茶 リッツ	ごはん 五色卵 切り干し大根の洋風煮つけ 茹プロックロー豚汁	お好み焼き 麦茶	しばえび 鶏卵 油揚げ ベーコン ぶたばら 淡色辛みそ 木綿豆腐 さくらえび 素干し かつお節	精白米 調合油 砂糖 サフラワー油 いりごま マヨネーズ じゃがいも 薄力粉	にんじん あさつき たまねぎ 切り干しだいこん 生しいたけ プロックロー だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ	495 Kcal	15.8 g	497 Kcal	18.2 g	
24	土	牛乳 ウエハース	彩りソース焼きそば グリーンサラダ いちご わかめスープ	マドレーヌ 牛乳	ベーコン 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳	中華めん サフラワー油 砂糖 ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ レタス きゅうり コーン缶詰粒 プロックロー いちご 塩わかめ 根深ねぎ	552 Kcal	15.8 g	451 Kcal	13.5 g	
26	月	グレープフルーツ	ごはん えびしゅうまい 塩もみ キャベツ (こんにやくのおかか煮 味噌汁 (豆腐・わかめ、長ネギ))	みそかりんとう 麦茶	ぶたひき肉 しばえび しらす干し かつお節 豆腐 よう 淡色辛みそ	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま こんにやく サフラワー油 砂糖 薄力粉	しょうが たまねぎ 生しいたけ キャベツ 塩わかめ 根深ねぎ	453 Kcal	14.1 g	549 Kcal	17.4 g	
27	火	牛乳 マンナ	ごはん サケの変わり西京焼き にんじんの胡麻和え フライ南瓜 味噌汁 (はんぺん・きぬさや)	そうめん 麦茶	さけ 淡色辛みそ はんぺん	精白米 薄力粉 サフラワー油 有塩バター 砂糖 マヨネーズ ごま いりごま そうめん	にんじん かぼちや さやえんどう あさつき	498 Kcal	20.8 g	447 Kcal	20.8 g	
28	水	麦茶 ちかま										
30	金	牛乳 ラムネ	ごはん 塩ブルゴギ ひじきとチーズのサラダ いちご中華風野菜スープ	いもンブラン カルピス	牛かたろース まぐる油漬缶詰 (白) プロセスチーズ ホイップクリーム 普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米 ごま油 砂糖 ごま和風ドレッシング はるさめ さつまいも 無塩バター	たまねぎ にんじん にら にんにく ひじき きゅうり コーン缶詰粒 いちご 根深ねぎ 生しいたけ だいこん はくさい キウイフルーツ みかん缶詰	682 Kcal	16.0 g	663 Kcal	16.6 g	