



給食だより

令和4年4月号
あすなるこども園

入園・進級おめでとうございます。

給食室では、子ども達の健やかな成長を支えることができるようなメニューを提供し、「園に行くのが楽しみ!」と思ってくれるように努力してまいります。

どうぞ1年よろしくお祈いします。

丸山・和田・山本・内田・藤掛

4月の生活目標 ~朝ごはんを食べよう!~



朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。



4月の給食こんだて

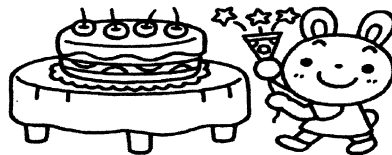
4月の献立は、春の野菜がたくさんメニューです。キャベツやきぬさや・新玉ねぎ・アスパラガスなどサラダやスープなどに入っています。



♡ 4月のお誕生日会メニュー♡

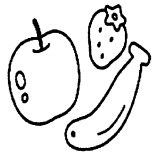
♡卵サンド・ミートボールのトマト煮・シュリンプサラダ
コーンスープ・いちご・バナナ

おやつ ごまプリン・麦茶



◇あすなるこども園の給食について◇

- ☆ 月～金 ひよこ組 10時おやつ+離乳食+3時おやつ
ぱんだ・こあら 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、個々の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、お手数ですが毎月必ず提出をお願いします。

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の提出を定期的にお祈いします。それを元に除去食・代替え食で対応いたします。

※ 天候・配送・材料の都合により急に献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

- ☆≡ 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日程度を予定にしています。
- ☆≡ 安心・安全を心かけます。

★ 給食だよりでは、その月のおすすめ食材や人気のメニューなどを紹介していこうと思います。お家の方が「知りたい」とか、子ども達が「～がおいしかった」と言っているメニューがありましたら、教えて下さい。



4月の給食 こんだて

令和4年 あすなろこども園

日曜		10時		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		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	カロリー	蛋白質
1	金	牛乳 おせんべい	ごはん マーボー豆腐 南瓜の甘煮 春雨の酢のもの 味噌汁(もやし・卵・きぬさや)	黒糖蒸しパン 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 かに かまぼこ 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 はるさめ ごま油 薄力粉 有塩マーガリン 黒砂糖	生しいたけ 長ねぎ かぼちゃ きゅうりにんじん もやし さやえんどう	513 Kcal	18.3 g	483 Kcal	17.8 g		
2	土	 入園式 (麦茶・クッキー ハヤシライス・グリーンサラダ・バナナ・スープ 牛乳・コーンフレーク)											
4	月	フルーツポンチ	ごはん 肉じゃが 煮豆 かぶのあさ漬け 味噌汁(豆腐、なめこ)	ホットケーキ 牛乳	ぶたかたろース 豆きんとん 淡色辛みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 薄力粉 有塩マーガリン サフラワー油	たまねぎ きゅうりにんじん かぶ 塩昆布 なめこ水煮缶詰	390 Kcal	12.1 g	476 Kcal	15.1 g		
5	火	麦茶 ラムネ	ごはん かじきの照り焼き 花野菜のカレーソテー いちご 田舎汁	クラッカー クリームサンド ココア	まかじき 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま 有塩マーガリン ソーダークラッカー 砂糖	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ いちご にんじん ごぼう かぼちゃ 長ねぎ いちご ジヤム	483 Kcal	19.1 g	480 Kcal	23.8 g		
6	水	牛乳 コーンフレーク	コンソメライス コーンクリーム シチュー ポイルウイナー レタスサラダ バナナ	きなこボール 牛乳	普通牛乳 鶏むね ウィンナーソーセージ しらす干し 木綿豆腐 きな粉	ご飯 有塩バター じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス 調合油	にんじん 青ピーマン たまねぎ コーン缶詰 クリーム ブロッコリー トマト ケチャップ レタス バナナ	512 Kcal	18.6 g	520 Kcal	18.6 g		
7	木	牛乳 マンナ	ごはん ハンバーグステーキ 人参グラッセ ブロッコリーしめじのサラダ 野菜スープ	ヨーグルト和え リッツ 麦茶	鶏卵 木綿豆腐 ぶたひき肉 パルメザンチーズ ヨーグルト	精白米 パン粉 サフラワー油 砂糖 有塩バター マヨネーズ ごま スナッククラッカー	ほんめじ まいたけ にんじん グリンピース水菜缶詰 たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ チンゲンサイ バナナ みかん缶詰 白桃缶 バイアンツ プル缶詰 いちご	592 Kcal	20.5 g	572 Kcal	20.4 g		
8	金	バナナ	ごはん ハンバーグフライ 線キャベツ 水菜サラダ 味噌汁(いんげん・シメジ)	手作りおこし 牛乳	はんぺん かつお油漬缶詰 乾燥卵 鶏ささ身 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 薄力粉 半生パン粉 サフラワー油 ごま 和風ドレッシングタイプ おこし マシュマロ 有塩マーガリン	長ねぎ キャベツ みずかな コーン缶詰 乾燥いんげん ぶなしめじ あおのり	502 Kcal	18.5 g	592 Kcal	22.7 g		
9	土	牛乳 ウェハース	肉みそスパゲッティー いちご レタスサラダ わかめスープ	ポップコーン 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 砂糖 ごま油 ごま ポップコーン	たまねぎ あさつき いちご レタス 塩わかめ 長ねぎ あおのり	485 Kcal	20.2 g	379 Kcal	19.0 g		
11	月	ヨーグルト	ごはん かにしゅうまい ひじきの煮付け アスパラガスの胡麻和え 味噌汁(三つ葉・豆腐)	ホットビスケット カルピス	ぶたひき肉 かにかまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 いりごま 薄力粉 メープルシロップ	たまねぎ しょうが 生しいたけ 乾ひじき にんじん アスパラガス ゆでキャベツ 根みつば	433 Kcal	14.3 g	522 Kcal	16.0 g		
12	火	麦茶 マッシュマロ	ごはん 納豆和え 芋の甘煮 五目ナムル 白菜と肉団子のスープ	焼きそば 麦茶	納豆 しらす干し 削り節 鶏ささ身	精白米 さつまいも 砂糖 ごま油 はるさめ 片栗粉 中華めん 調合油 じゃがいも	だいこん あさつき もやし にんじん きゅうりはくさい 長ねぎ 生しいたけ キャベツ コーン缶詰粒	376 Kcal	12.8 g	389 Kcal	15.4 g		
13	水	牛乳 えびせん	ごはん 白身魚のピザ風味 春キャベツの和え物 オレンジむらも汁	いちごミルクプリン 麦茶	めかじき プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 薄力粉 有塩バター サフラワー油 砂糖 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム水菜缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 オレンジにんじん チンゲンサイ 寒天 いちご ジヤム	444 Kcal	18.6 g	485 Kcal	19.0 g		
14	木	グレープフルーツ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 胡瓜のあさづけ 味噌汁(もやし・まいたけ)	さつま芋の揚げまんじゅう 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 さつまいも サフラワー油	生しいたけ たけのこ水菜缶詰 にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 冷凍ほうれんそう きゅうり もやし ゆでまいたけ	438 Kcal	13.1 g	540 Kcal	16.0 g		
15	金	牛乳 リッツ	ごはん ツナカレー ミモザサラダ 福神漬けりんご	生クリームクッキー レモネード	まぐろ油漬缶詰 ゆで卵 ホイップクリーム	精白米 じゃがいも サフラワー油 マヨネーズ 砂糖 有塩マーガリン 薄力粉 はちみつ	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 漬りんご レモン果汁	509 Kcal	10.7 g	462 Kcal	8.2 g		
16	土	牛乳 おせんべい	ごはん そぼろ和え 蒸し野菜 いちご 味噌汁(にら・ぶ)	フルーツゼリー 麦茶	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 淡色辛みそ	精白米 砂糖 マヨネーズ 車ぶ オレンジゼリー	ブロッコリー カリフラワー にんじん トマトケチャップ いちご にら 白桃缶 みかん缶詰	460 Kcal	21.6 g	412 Kcal	21.3 g		
18	月	麦茶 ちーかま	ごはん ふりかけ かきあげ わかめの酢の物 オレンジ鶏にゅうめん	ふらスク 牛乳	干しえび しらす干し 若鶏むね(皮なし) 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 調合油 砂糖 ごま油 そうめん 釜焼きき 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん ほんめじ 切りみつば 塩わかめ きゅうり オレンジ あさつき	491 Kcal	16.4 g	596 Kcal	18.5 g		
19	火	麦茶 マンナ	ごはん 鮭のムニエル ミートソースポテト 茹ブロッコリー B LTスープ	杏仁豆腐 おせんべい	さけ ぶたひき肉 ベーコン 鶏卵 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター じゃがいも 砂糖 いりごま 片栗粉 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん 青ピーマン ホールトマト トマトケチャップ にんにく しょうが ブロッコリー レタス トマト 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ いちご	492 Kcal	20.9 g	525 Kcal	24.8 g		
20	水	牛乳 ラムネ	ごはん 塩ブルコギ ひじきとチーズのサラダ ミントマツすまし汁(はんぺん・ちんげん菜)	お好み焼き 麦茶	牛かたろース まぐろ油漬缶詰(白) プロセスチーズ(はんぺん) さくらえび 素干し かつお節	精白米 ごま油 砂糖 ごま和風ドレッシングタイプ サフラワー油 マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ にんじん にら にんにく 乾ひじき きゅうり コーン缶詰粒 ミントマツ チンゲンサイ キャベツ 長ねぎ	523 Kcal	14.3 g	475 Kcal	14.8 g		
21	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん 豆腐のまさご揚げ 線キャベツ 千草煮 味噌汁(大根、なめこ)	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 片栗粉 サフラワー油 砂糖 ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん なめこ水菜缶詰 かぼちゃ レーズン	535 Kcal	20.7 g	537 Kcal	21.1 g		
22	金	野菜スティック	枝豆ごはん 野菜たつぷりキッシュ マカロニサラダ グレープフルーツ ワンタンスープ	クリームヨーグルト 麦茶	しらす干し 鶏卵 ホイップクリーム ロースハム プロセスチーズ プレーンヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マカロニ・スパゲティ マヨネーズ しゅうまいの皮 ハードビスケット	にんじん ゆでえだまめ ブロッコリー きゅうり トマト コーン缶詰粒 グレープフルーツ 長ねぎ チンゲンサイ ほんめじ いちごレモン果汁	424 Kcal	13.1 g	523 Kcal	16.0 g		
23	土	牛乳 ウェハース	焼きうどん 青菜のしらす和え バナナ 味噌汁(豆腐・わかめ)	プリン 麦茶	ぶたばら 蒸し かまぼこ 削り節 しらす干し 豆腐 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	ゆでうどん 砂糖 サフラワー油 ごま	はくさい にんじん 長ねぎ ごまつな もやし バナナ 塩わかめ	550 Kcal	19.8 g	470 Kcal	18.8 g		
25	月	麦茶 えびせん	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ キウイフルーツ チーズすいとん	コーンフレーク おこし カルピス	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 パルメザンチーズ 乳酸菌飲料	精白米 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 コーンフレーク マシュマロ 有塩マーガリン	しょうが にんじん だいずもやし にら 切干しいんげん きゅうり コーン缶詰粒 キウイフルーツ キャベツ 長ねぎ ほんめじ	388 Kcal	13.0 g	490 Kcal	16.4 g		
26	火	ヨーグルト	ごはん 魚の梅マヨ和え いんげんソテー にんじんの胡麻和え 味噌汁(はんぺん・きぬさや)	ココアクッキー 牛乳	めかじき ショルダーベーコン まぐろ油漬缶詰 はんぺん 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 有塩バター いりごま 薄力粉 有塩マーガリン グラニュー糖	梅干し 調味漬 さやえんどう にんじん	453 Kcal	20.3 g	525 Kcal	22.5 g		
27	水	りんご	 お誕生日会										
28	木	麦茶 ちーかま	わかめごはん 焼きぎょうざ 小松菜のナムル オレンジ ごまみそラーメン	ポテトフライ 麦茶	淡色辛みそぎょうざ	ご飯 サフラワー油 ごま油 中華めん いりごま フライドポテト	乾わかめ ごまつな 塩昆布 にんにく もやし オレンジ にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう しょうが	338 Kcal	9.4 g	416 Kcal	10.2 g		
30	土	牛乳 おせんべい	磯ごはん ウィンナーソテー かにきゅうり 味噌汁(さつま芋、キャベツ)	揚げパン 牛乳	しらす干し しばえび ウィンナーソーセージ かにかまぼこ 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	ご飯 砂糖 サフラワー油 ごま さつまいも コッパン 三温糖 グラニュー糖	塩わかめ トマトケチャップ きゅうり たまねぎ キャベツ	526 Kcal	20.1 g	502 Kcal	20.0 g		