



給食だより

令和5年 4月
あすなろこども園

あすなろこども園の給食



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や成長を支えることができるように、栄養バランスのとれたメニューを提供するとともに「食」についての関心が深まるような情報を発信していければと思います。今年度も宜しくお願いいたします。
丸山・荒木・藤掛・内田

4月の目標 < 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 4月の献立は楽しい園生活が送れるきっかけとなるように、子ども達が慣れ親しんだ味を多く取り入れていきます。「これ知ってる」と言う安心感を給食から感じてくれれば良いなと思います。

4月のお誕生日会メニュー

☆ 3 ミートライス・ポテトグラタン・アスパラサラダ
いちご・春ごぼうのスープ

☆ 3 おやつ きなこ揚げパン カルピス

- ☆ 月～金・・・ひよこ組 10時おやつ+離乳食+3時おやつ
ぱんだ・こあら組・・・10時おやつ+給食+3時おやつ
りす・うさぎ・きりん組・・・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

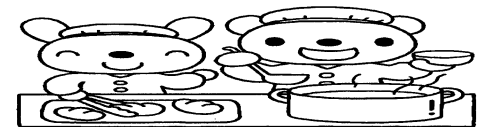


- ☆ ひよこ組の離乳食は、成長に合わせた食事を各家庭と相談し、食材リストを元に進めますので、お手数ですが必ず毎月提出をお願いいたします。一緒にお渡しした離乳食スケジュール表もご確認ください
1歳の誕生日を目安に、幼児食へと移行するように進めていきます。

- ☆ アレルギーのあるお子様は医師の診断の元に、必ずアレルギー検査をお受け下さい。そして医師の診断書・アレルギー除去確認書の提出をお願いします。それを元に、除去食・代替え食で対応いたします。
※アレルギー検査は半年・1年で再検査をお願いいたします。担任からお声がけをします。

- ☆ 天候・配送・材料の都合で急遽献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

- ☆ 3 1汁3菜を基本としています。
- ☆ 3 パンの日については月に1回程を予定しています。
- ☆ 3 生野菜や果物については、食塩を原料で体に無害な「次亜塩素酸水」で洗浄し、使用しておりますのでご安心下さい。





献立表

令和5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
1	土	牛乳 リッツ	こぎつねご飯 青菜の胡麻和えいちご 味噌汁(なす・もやし)	ラスク 牛乳	若鶏むね 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 いりごま フランスパン 有塩マーガリン グラニュー糖	にんじん ごぼう ほうれんそう もやし いちご なす	523 Kcal	18.8 g	488 Kcal	18.0 g
3	月	牛乳 ウエハース	ごはん カレー風肉じゃが 厚焼き卵 茹ブロッコリー 味噌汁(豆腐・わかめ)	味噌蒸しパン 牛乳	ぶたばら 鶏卵 豆腐よう 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 いりごま 薄力粉 有塩マーガリン	たまねぎ にんじん ブロッコリー 塩わかめ	634 Kcal	20.3 g	570 Kcal	19.4 g
4	火	バナナ	ごはん 魚のバーベキューソース 春雨サラダ 大根の煮物 味噌汁(きゃべつ・もやし)	コーンフレーク おこし 牛乳	くろかじき かにかまぼこ ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 サフラワー油 薄力粉 砂糖 はるさめ マヨネーズ コーンフレーク マシュマロ 有塩マーガリン	にんにく しょうが りんご 長ねぎ にんじん きゅうり だいこん キャベツ もやし	426 Kcal	15.7 g	500 Kcal	19.3 g
5	水	麦茶 ラムネ	わかめごはん 山の幸のシチュー ウィンナーソーテーレタス サラダ パナナ	杏仁豆腐	若鶏むね 普通牛乳 ウィンナーソーセージ しらす干し	ご飯 調合油 砂糖 サフラワー油 ごま油 ごま	乾わかめ たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 水菜 煮トマト ケチャップ レタス パナナ 寒天 みかん 缶詰 キウイフルーツ	435 Kcal	10.6 g	426 Kcal	13.3 g
6	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 芋の甘煮 中華風コンスープ	ちんすこう 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 砂糖 さつまいも 片栗粉 薄力粉	生しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば	538 Kcal	17.2 g	506 Kcal	16.3 g
7	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん ローストチキン 南瓜のミルク煮 ミントマツ 味噌汁(長ネギ・しいたけ)	クリームヨーグルト(いちごソース) 麦茶	若鶏もも ベーコン 脱脂粉乳 淡色辛みそ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 ごま ごま油 有塩バター 砂糖 ハードビスケット	たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ ミントマツ 長ねぎ 生しいたけ いちご レモン果汁	459 Kcal	15.6 g	448 Kcal	15.2 g
8	土	 入園式(牛乳・クッキー ハヤシライス・水菜サラダ・いちご・スープ オレンジジュース・えびせん)									
10	月	麦茶 おせんべい	ごはん 生姜焼肉 切干大根とツナのサラダ オレンジ 野菜スープ	豆腐ドーナツ 牛乳	ぶたもも かつお油漬缶詰 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス 調合油 砂糖	たまねぎ しょうが にんじん 青ピーマン 切干しいたけ こんきゅうり コーン缶詰 粒オレング ほうれんそう	481 Kcal	17.4 g	511 Kcal	20.1 g
11	火	バナナ	ごはん 納豆和え パンサン スー 粉吹芋 豚汁	クラッカー クリームサンド 牛乳	納豆 しらす干し 削り節 鶏卵 ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも 有塩マーガリン ソーダークラッカー	だいこん あさつき きゅうり にんじん 長ねぎ ごぼう いちごジャム	432 Kcal	15.9 g	497 Kcal	18.8 g
12	水	麦茶 マシュマロ	ごはん タルタルフライ 線キャベツ ひじきサラダ 味噌汁(大根、油揚げ)	プリンアラモード 麦茶	ゆで卵 まぐろ油漬缶詰(白) 淡色辛みそ 油揚げ プリン 普通牛乳 生クリーム	精白米 マヨネーズ サフラワー油 ごま 和風ドレッシングタイプ カバーリングチョコレート	きゅうり たまねぎ キャベツ 乾ひじき コーン缶詰粒 にんじん だいこん みかん 缶詰 キウイフルーツ	467 Kcal	13.8 g	503 Kcal	16.7 g
13	木	牛乳 リッツ	ごはん ヘルシーミートローフ 大根のツナ煮 かにきゅうり 味噌汁(もやし、卵)	ホットケーキ 牛乳	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 有塩マーガリン 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 だいこん きゅうり もやし	578 Kcal	21.2 g	544 Kcal	21.1 g
14	金	ヨーグルト	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 アスパラガスの胡麻和え 味噌汁(いんげん・シメジ)	大学芋 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 いりごま さつまいも	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 アスパラガス キャベツ さやいんげん ぶなしめじ	348 Kcal	12.5 g	395 Kcal	13.0 g
15	土	牛乳 ウエハース	スパゲティナポリタン 蒸し野菜 いちご チキンスープ	フルーツゼリー 麦茶	ベーコン パルメザンチーズ 鶏もも	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 有塩バター マヨネーズ オレンジゼリー	たまねぎ 青ピーマン ほんしめじ トマト ケチャップ フロッコリー カリフラワー にんじん いちご チンゲンサイ えのきたけ 白桃缶 みかん 缶詰	486 Kcal	17.3 g	382 Kcal	15.4 g
17	月	牛乳 米はぜ	ごはん そぼろ和え 味噌マヨネーズサラダ パナナ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	ふラスク ココア	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し ロースハム 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 砂糖 マヨネーズ 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	キャベツ きゅうり にんじん パナナ 根みつば	488 Kcal	20.3 g	552 Kcal	21.9 g
18	火	みかん缶	ごはん 豆腐のまさご揚げ いんげんのツナ和え きゅうちゃん漬 味噌汁(さつま芋、キャベツ)	お好み焼き 麦茶	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 かつお油漬缶詰 淡色辛みそ さくらえび 素干し かつお節 普通牛乳	精白米 片栗粉 サフラワー油 さつまいも 薄力粉 マヨネーズ	にんじん さやいんげん コーン缶詰粒 きゅうり しょうゆ漬 キャベツ 長ねぎ	365 Kcal	12.7 g	427 Kcal	15.9 g
19	水	麦茶 えびせん	コンソメライス ウィンナーソーテー じゃこサラダ フライ南瓜 チーズスープ	生クリームクッキー 牛乳	ウィンナーソーセージ しらす干し チェダーチーズ 鶏卵 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 有塩バター 砂糖 サフラワー油 パン粉 有塩マーガリン 薄力粉	青ピーマン にんじん トマト ケチャップ トマト きゅうり レタス コーン缶詰粒 かぼちゃ ほんしめじ チンゲンサイ 長ねぎ	353 Kcal	11.4 g	451 Kcal	14.7 g
20	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 水菜サラダ パナナ もやし らーめん	ポテトフライ 麦茶	鶏ささぎ ぎょうざ	精白米 サフラワー油 マヨネーズ ごま 中華めん ごま油 フライドポテト	みずかけな コーン缶詰粒 パナナ もやし いら にんじん あおのり	543 Kcal	15.9 g	568 Kcal	15.7 g
21	金	牛乳 ラムネ	ごはん かじきの照り焼き マカロニサラダ フロッコリーのおかか煮 味噌汁(ふ、わかめ)	ポップコーン 牛乳	まかじき 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 車ふ ポップコーン サフラワー油	きゅうり トマト コーン缶詰粒 フロッコリー 塩わかめ あおのり	491 Kcal	19.3 g	433 Kcal	20.8 g
22	土	麦茶 おせんべい	豚たま丼 花野菜のサラダ いちご 味噌汁(なす・もやし)	マドレーヌ 牛乳	ぶたロース 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん カリフラワー フロッコリー トマト きゅうり トマト ケチャップ いちご なす もやし	472 Kcal	16.6 g	495 Kcal	19.2 g
24	月	麦茶 リッツ	ごはん ツナカレー グリーンサラダ オレンジ 福神漬	北京まんじゅう 麦茶	まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも サフラワー油 砂糖 調合油 薄力粉 はちみつ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 アスパラガス フロッコリー レタス オレンジ きゅうり しょうゆ漬	448 Kcal	9.5 g	435 Kcal	9.7 g
25	火	牛乳 マンナ	ごはん 石狩煮 しゅうまい ひじきの煮付け 胡瓜のあさずけ	チョコレート ムース 麦茶	さけ 淡色辛みそ 油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン しゅうまい	精白米 じゃがいも しろたき 砂糖 サフラワー油 カバーリングチョコレート	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ 乾ひじき きゅうり 塩昆布	499 Kcal	18.8 g	470 Kcal	18.5 g
26	水	牛乳 ウエハース	ごはん 炒り豆腐 春キャベツの和え物 じゃがバター 若竹汁	焼きそば 麦茶	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ	精白米 砂糖 サフラワー油 じゃがいも 有塩バター 中華めん 調合油	にんじん 青ねぎ 生しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 塩わかめ たけのこ 水菜 缶詰 さやえんどう もやし	523 Kcal	19.6 g	429 Kcal	18.1 g
27	木	麦茶 ラムネ	 誕生日会								
28	金	牛乳 キャンディーチーズ	ごはん ふりかけ 栄養しといん 厚焼き卵 あさりと小松菜の炒め物 グレープフルーツ	ヨーグルト おせんべい 麦茶	鶏卵 あさり 水煮缶詰 ヨーグルト	精白米 薄力粉 調合油 ごま油 片栗粉 甘せせんべい	ごぼう にんじん 生しいたけ たけのこ 水菜 缶詰 長ねぎ 根みつば えのきたけ まいたけ 赤ピーマン こまつな グレープフルーツ	452 Kcal	19.8 g	497 Kcal	18.8 g