

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しいお友達と先生との生活にわくわくしていることと思います。

お子さんたちが楽しく、よりよい食生活を送れますよう、毎日まごころをこめて給食を作っていきたいと思います。安心・安全の給食を提供してまいりますので、よろしく願いいたします。

今月のトピックス 給食に慣れましょう。

乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長し、食習慣の基礎がつけられる大切な時期です。

保育園給食は、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取するだけでなく、旬の食材を取り入れ、季節を味わえるよう心がけています。

家庭で食べたことのない味との出会いや、苦手な食べものもあるかもしれませんが、給食でいろいろな食べ物の味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるように育ててほしいと思います。



4月の旬ピックアップ たけのこ



たけのこは4月からが旬の食材で、竹の地下茎から伸びる若い茎の部分を言います。根元のイボの部分がない赤い部分が赤い濃色になっていない物が、とても美味しいたけのこです。

たけのこの白いかたまりのようなものはチロシンというアミノ酸の一種で、脳を活性化してくれる働きがあります。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸や、腸のはたらきを整えてくれる食物繊維なども含まれています。





4月 給食献立(乳児・幼児食)

2021年度 めぐみ保育園

都合により献立を変更する事があります。

曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材料名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	
1 木	牛乳	イエローロール ハンバーグ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	合挽き肉 豆腐・鶏卵 ツナ 牛乳	玉ねぎ・ケチャップ ほうれん草 人参 青のり 人参 もやし	イエローロール ブルーベリージャム・パン粉 なたね油・ごまだれ シューストポテト・植物油 米・小麦粉 片栗粉・なたね油 春雨・上白糖 プリンミックス
2 金	牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ もやしの味噌汁	牛乳 プリン	鶏肉・かにかま ちくわ 味噌 牛乳	人参 もやし	米 片栗粉・なたね油 春雨・上白糖 プリンミックス
3 土	牛乳	他人丼 ほうれん草とえのきの和え物 わかめの味噌汁	牛乳 市販菓子	鶏卵 豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・ねぎ ほうれん草 えのき・人参 わかめ・大根	米 上白糖 満月ポシ ビスコ
5 月	牛乳	ご飯 牛肉とごぼうの甘辛煮 白菜の和え物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 ももケーキ	牛肉・揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	ごぼう・玉ねぎ 人参・絹さや・白菜 かぼちゃ・しめじ・ねぎ 黄桃缶	米 上白糖 小麦粉 マーガリン
6 火	牛乳	ご飯 カレーうどん チンゲン菜の和え物 バナナ	牛乳 お好み焼き	豚肉 揚げ 牛乳・豚ミンチ 鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ねぎ チンゲン菜・コーン バナナ キャベツ・青のり	米・うどん カレールー・片栗粉 上白糖・長芋・小麦粉 なたね油・お好みソース
7 水	牛乳	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	牛乳 きなこサンド	鮭・味噌 ちくわ 鶏卵 牛乳・きな粉	キャベツ・玉ねぎ 人参・切干大根 干し椎茸・えのき みつば	米・上白糖 なたね油 食パン マーガリン
8 木	牛乳	ロールパン クリームシチュー キャベツのサラダ 黄桃缶	牛乳 菜飯おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ 黄桃缶 菜めしの素	ロールパン・マーメイド・じやが芋 クリームシチュールー 和風ドレッシング
9 金	牛乳	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのかにかま和え 麩の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏卵・豆腐 豚肉 かにかま・味噌 牛乳・ヨーグルト	もやし・玉ねぎ にら・人参 ブロッコリー・ねぎ みかん缶・バナナ・黄桃缶	米 ごま油 上白糖 おつゆ麩
12月	牛乳	カレーライス コーンサラダ スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛肉 ツナ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン ブロッコリー	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ ホットケーキミックス
13火	牛乳	ご飯 中華風ローストチキン もやしの中華和え 野菜スープ	牛乳 きな粉ふのラスク	鶏肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ・しょうが もやし 人参・豆苗 小松菜	米・ごま ごま油・上白糖 おつゆ麩 マーガリン
14水	牛乳	食パン コロツケ ひじきのサラダ 麩の味噌汁	牛乳 みたらし団子	ハム 味噌 牛乳 豆腐	ひじき・きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ	食パン・ブルーベリージャム 牛肉コロツケ・味噌汁・とんかつソース マヨネーズ・おつゆ麩・白玉粉 上新粉・上白糖・片栗粉
15木	牛乳	ご飯 白身魚のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	牛乳 オーロラトースト	揚げ・ホキ 味噌 豆腐 牛乳・ツナ	たけのこ・人参 グリーンピース・小松菜 白菜・玉ねぎ・ねぎ ケチャップ	米 なたね油 上白糖・ごま 食パン・マヨネーズ

☆ 4月の行事献立 ☆

・21日(水) お誕生会

イエローロール・タンドリリーチキン・豆菜サラダ・ウインナースープ・ケーキ・キアラモード



日	曜日	朝のおやつ	屋食	3時のおやつ	材料名	
					赤・血や肉を作る	緑：体の調子を整える
16	金	牛乳	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	牛乳 ブラウニー	大豆・豚肉 かにかま ツナ 牛乳・豆腐	黄：熱や力の元になる 米・上白糖・なたね油 和風ドレッシング ホットケーキミックス ココア
17	土	牛乳	ふりかけご飯 五目うどん ブロッコリーのおかか和え	牛乳 市販菓子	たまごぶりかけ 鶏肉 かつお節 牛乳	米・うどん 上白糖 雪の宿 チョコチップクッキー
19	月	牛乳	木の葉丼 キャベツの昆布和え ごぼうの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	かまぼこ 揚げ・鶏卵 味噌 牛乳・ツナ	米・上白糖 ごま油 じゃが芋・なたね油 小麦粉・マーガリン
20	火	牛乳	ご飯 焼肉風炒め ジャーマンポテト なめこの味噌汁	牛乳 レーズンクッキー	豚肉 ベーコン 味噌 牛乳	米・上白糖 ごま油 じゃが芋・なたね油 小麦粉・マーガリン
21	水	牛乳	☆お誕生会☆ イエローロール・タンドリーチキン 豆菜サラダ ワインナースープ	牛乳 ケーキアラモード	鶏肉・ヨーグルト 大豆・ウインナー 牛乳・鶏卵 ホイップ	イエローロール・いちごジャム 上白糖・カレー粉 なたね油・ごまだれ 小麦粉・マーガリン・チョコ
22	木	牛乳	鯖の味噌煮 ブロッコリーの和え物 若竹汁	牛乳 かぼちやのあべかわ	さば・味噌 赤だし 豆腐 牛乳・きな粉	米 上白糖
23	金	牛乳	ツナピラフ マカロニサラダ スープ	牛乳 マフィン	ツナ 牛乳 鶏卵	米・なたね油 マカロニ・マヨネーズ マーガリン 上白糖・小麦粉
26	月	牛乳	ご飯 白身魚の甘酢ソース ほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 ベーコンチーズパン	ホキ・かにかま 豆腐・牛乳 粉チーズ・ベーコン スキムミルク	米・片栗粉・植物油 上白糖・ごま油 白玉粉 ホットケーキミックス
27	火	牛乳	ご飯 野菜入りあんかけうどん 金平ごぼう りんご	牛乳 オレンジ寒天	豚肉 ちくわ 牛乳	米・うどん・なたね油 片栗粉・上白糖 こんにやく オレンジジュース
28	水	牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のごま和え 味噌汁	牛乳 きなこサブレ	豚肉・揚げ 味噌 牛乳 きな粉	米・小麦粉 なたね油 ごま油・ごま 上白糖・さつまいも・片栗粉
30	金	牛乳	食パン スバニッショムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 大根もち	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草 大根・ねぎ	食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・なたね油 マヨネーズ 上新粉・ごま油・上白糖

☆22日のかぼちやのあべかわは新おやつです☆

🍴🍴 食事のあいさつの意味 🍴🍴

「いただきます」

食べるといふ意味だけでなく、動物の命をいただくという意味もあります。

「ごちそうさま」

動物の命を育てた人や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。

食事のあいさつの意味を知ること、食べ物を大切にすることが育っていくことを願っています。



	乳児	幼児
エネルギー	484kcal	585kcal
たんぱく質	18.9g	22.4g
脂質	16.5g	19.4g
カルシウム	284mg	303mg
食塩	1.5g	2.0g