



4月のこんだて



つばき・東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	月	菜の花ごはん	おふとカブの味噌汁 豚の生姜焼き きよみ	牛乳 おせんべい	麦茶 ★ラスク
2	火	チキンライス	しめじとコーンのスープ スパニッシュオムレツ キャベツとハムのサラダ	野菜ジュース プリン	ヨーグルト
3	水	きつねうどん	ハンパンの2色焼き バナナ	グレープジュース クッキー	牛乳 ★ひとくちピザ
4	木	食パンマンと バタコさん	チンゲン菜と人参のスープ 白身魚のフライ 野菜ソテー	牛乳 玉子ボーロ	野菜ジュース ★フルーツ
5	金	キーマカレー	コールスローサラダ チーズ	ヤクルト 小魚	牛乳 ★きなこ蒸しパン
6	土	ピザトースト	牛乳 みかんのシロップ和え		
8	月	ふりかけごはん	水菜と豆腐のすまし汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 えびせん	紅茶★ルヴァン のホットサンド
9	火	3色チャーハン	カニカマとチンゲン菜の中華スープ カレーのチリソースかけ もやしのナムル	ミルク ふがし	ゼリー 加糖ツウハース
10	水	塩焼きそば	ニラとしめじのスープ ポイルウィナー いちごヨーグルト	野菜ジュース ビスケット	牛乳 ★白玉おやき
11	木	のらくろパン	ミネストローネ いんげんとパスタのサラダ マカロニグラタン	牛乳 プリン	麦茶 ★青菜おにぎり
12	金	炊き焼肉丼	わかめとたまねぎのスープ ミモザサラダ フルーツポンチ	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★マフィン
13	土	マヨコーントースト	牛乳 バナナ		
15	月	ひじきごはん	じゃがいもとスナップエンドウの味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 キャベツの浅漬け	牛乳 小魚	お茶 ★チヂミ
16	火	たまごごはん	かぶとえのきのすまし汁 鮭のマヨネーズ焼き もやしと水菜のサラダ	ヤクルト ソフトラムネ	プリン ミルクチップ
17	水	豆乳担々麺	カニカマのワンタン揚げ バナナ	野菜ジュース プリン	牛乳 ★みたらし団子
18	木	食パンマンと ジャムおじさん	キャベツとコーンのスープ 照り焼きチキン 彩り温野菜	牛乳 クッキー	リゴジュース ★ドリア
19	金	ハヤシライス	いんげんのスクランブルエッグ グレープフルーツ	グレープジュース チーズ	牛乳 ★バナナドーナツ
20	土	ホットドッグ	牛乳 パインのシロップ和え		
22	月	わかめごはん	けんちん汁 オレンジ 和風マーボー豆腐	牛乳 ビスケット	グレープジュース ★じゃがバター
23	火	ミッフィーちゃん ごはん	レタスと卵のスープ 鶏の唐揚げ キャベツとコーンのサラダ	リゴジュース えびせん	ヨーグルト
24	水	ナポリタン スパゲティ	人参と小松菜のスープ 彩りソテー グレープフルーツ	カルピス プリン	牛乳 ★クッキー
25	木	ロールパンナ ちゃん	キャベツチャウダー たらのパン粉焼き 野菜の洋風炒め	牛乳 玉子ボーロ	麦茶 ★おいなりさん
26	金	東：お誕生会 中華丼	ナルトと玉ねぎのスープ 春雨サラダ バナナ	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★コッパ揚げパン
27	土	たまごサンド	牛乳 みかんのシロップ和え		
30	火	じゃこごはん	水菜とわかめのすまし汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め 青菜のごまよこし	リゴジュース ふがし	プリン 小魚



平均栄養摂取量

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	499	641
たんぱく質	17.0	22.2
脂質	16.2	21.2

今月の食育メモ

春キャベツに新玉葱、春に収穫できる野菜はみずみずしく柔らかいのでサラダなどの生食に適しています。

春の代名詞でもある“たけのこ”は竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早い為地表に出たばかりかまだ地中にあるものが食べごろです。

掘ったたけのこは糠を入れて煮たてのお湯で手早く下茹ですることであくが抜けて新鮮さを保つことができます。お吸い物やてんぷらなどの和食に適しています。

春が旬の野菜はこれから成長するための栄養を凝縮しているため栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節には春野菜をたくさん取り入れた給食を作りたいと思います。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は~~5月~~です。

※10時おやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度もおいしい給食を作っていきたいと思います。みんなでいっぱい食べて元気に遊んでください。給食の先生より