



4月給食予定献立表

2019. 4. 1発行

子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 15 月	親子丼 ・ 白菜の磯和え みそ汁	クッキー 牛乳	1)焼うどん 15)ワッフル 牛乳	胚芽米 1)うどん ゴマ油 15)ワッフル	卵 鶏肉 醤油 油揚げ みそ 牛乳 1)豚肉	玉葱 人参 ミパ 白菜 モヤシ 青のり 玉葱 小松菜 1)キャベツ
2 16 火	黒糖パン ・ かじきの竜田揚げ ミモザサラダ 大根と豚肉のスープ	果物 (みかん) 牛乳	フラップ ジャックス 牛乳	黒糖パン マヨネーズ オートミール バター	かじき 醤油 卵 ハム 豚肉 牛乳	生姜 サラダ菜 キャベツ 胡瓜 大根 エキ 人参 浅葱 レーズン 2)菜花 16)小松菜
3 17 水	タンメン ・ じゃが芋のソテー フルーツゼリー	ウエハース 牛乳	鮭しらすご飯 牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋 バター 米 ごま	豚肉 鮭 シラス 牛乳	キャベツ 人参 ニラ 柿 玉葱 インゲン シジ コーン リンゴ 果汁 桃 パイン キウイ
4 18 木	ご飯 ・ 鶏肉のみそ焼き 切干大根とベーコンのサラダ すまし汁	果物 (パイナップル) 牛乳	フレンチトースト (オレンジ風味) 牛乳	米 マヨネーズ ゴマ 麩 食パン	鶏肉 みそ ベーコン 醤油 牛乳 卵	切干大根 胡瓜 人参 コーン モヤシ 青梗菜 柿 オレンジ 果汁
5 19 金	春野菜カレー ・ キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト	アスパラ ビスケット 牛乳	仔ゴの パウンドケーキ 牛乳	胚芽米 ジャガ芋 カレー粉 小麦粉 バター	豚肉 スキムミルク シラス 醤油 ヨーグルト 牛乳 卵	筍 玉葱 アスパラ 人参 ニンニク 生姜 キャベツ 胡瓜 かぶ 仔ゴジャム
6 20 土	クロワッサンサンド ・ 具沢山ポトフ 果物(バナナ)	鈴かすた 牛乳	せんべい 源氏パイ 牛乳	クロワッサン マヨネーズ ジャガ芋 源氏パイ せんべい	ハム チーズ 鶏肉 コンソメ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 シジ インゲン ニンニク バナナ
8 22 月	けんちんうどん ・ 野菜の昆布和え 果物(オレンジ)	ビスコ 牛乳	ピザ 牛乳	うどん ピザクラスト	豚肉 豆腐 ツナ チーズ 醤油 牛乳	大根 人参 納豆 ゴボウ 柿 キャベツ ブロッコリー コーン 昆布 オレンジ 玉葱 ピーマン
9 23 火	レーズンパン ・ ミートローフ スパゲティサラダ コンソメスープ	果物 (もも) 牛乳	お麩ラスク 牛乳	レーズンパン パン粉 スパゲティ マヨネーズ 麩 バター	豚挽肉 卵 ハム コンソメ 牛乳	玉葱 コーン 人参 インゲン サラダ菜 胡瓜 黄パプリカ セロリ アスパラ シジ
10 24 水	たけのこご飯 ・ 煮魚 胡瓜とワカメの酢の物 みそ汁	ポーロ 牛乳	キャラメル クリームサンド 牛乳	米 食パン キャラメルソース マーガリン	油揚げ 醤油 さば かま みそ 牛乳	筍 人参 絹揚げ 胡瓜 生姜 昆布 柿 エキ ワカメ 蕪 シジ 玉葱
11 25 木	ジャージャー焼きそば ・ もやしと人参のナムル 卵スープ	果物 (バナナ) 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳	焼きそば麺 ゴマ油 ゴマ ホトケキ粉 小豆	豚挽肉 醤油 みそ 卵 牛乳	玉葱 柿 生姜 胡瓜 モヤシ 人参 納豆 コーン ワカメ
12 金	アンパンマンご飯 ・ タンドリーチキン 野菜と甘夏のサラダ ポテトスープ	せんべい 牛乳	デコレーションケーキ 牛乳	米 ジャガ芋 スイスロール 生クリーム	コンソメ フランクフルト 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	レーズン 人参 ニンニク 生姜 キャベツ 夏ミカン 胡瓜 玉葱 インゲン 仔ゴ キウイ パイン

☆行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一日平均栄養量】

〈乳児〉 エネルギー…504 kcal	たんぱく質…18.8g	脂質…18.0g
〈幼児〉 エネルギー…542 kcal	たんぱく質…20.6g	脂質…18.5g

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
13 27 土	焼豚チャーハン ・ パンサンスー 中華スープ	クラッカー 牛乳	クリームパン 牛乳	米 春雨 ゴマ油 クリームパン	焼豚 ハム 醤油 豆腐 牛乳	柿 人参 ピーマン コーン 胡瓜 青梗菜 エキ
26 金	ご飯 ・ 肉豆腐 磯香サラダ すまし汁	せんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	米 マヨネーズ ゴマ じゃが芋 ドーナツ	豚肉 豆腐 卵 醤油 牛乳	玉葱 人参 柿 エキ インゲン 大根 筍 胡瓜 黄パプリカ ワカメ 小松菜 オレンジ 果汁



森のレストランだより



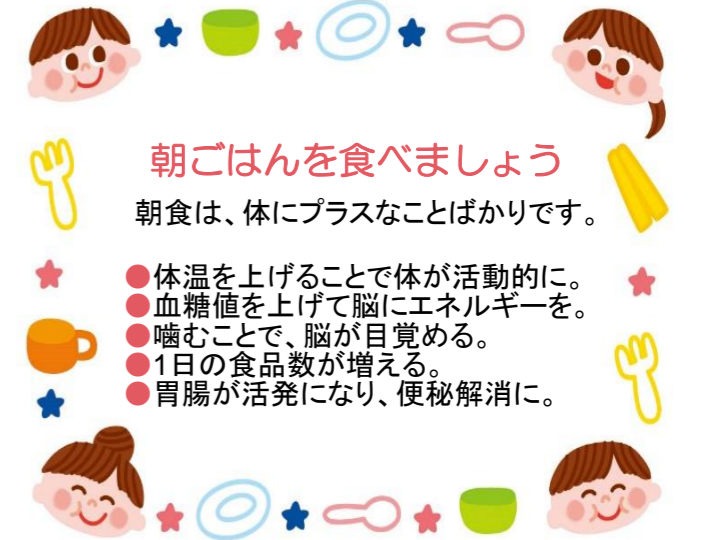
ご入園、ご進級おめでとうございます!

食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。当園ではたけのこご飯やすまし汁などに取り入れています。旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

夕食の申し込みについて

夕食の申し込みは材料発注の都合により、土日祝日を除く3日前までにお願いいたします。

