



Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 上:未開児朝のおやつ (Morning Snack), 下:全児3時のおやつ (Afternoon Snack), 材料名 (Ingredients). Rows include items like ミートボールスープ, ツナサラダ, チーズ, 魚のごまみそ焼き, etc.

4月の食育目標

- 保育所の給食に慣れるように、くりかえしのメニューを実施します。
○給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
○新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
○季節の食材:たけのこ・グリーンピース・きゃべつ・じゃがいも・アスパラガス・スナップえんどう



Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 上:未開児朝のおやつ (Morning Snack), 下:全児3時のおやつ (Afternoon Snack), 材料名 (Ingredients). Rows include items like 豚肉とじゃが芋のうま煮, ごま和え, みそ汁, 魚のごまみそ焼き, etc.

お知らせ

誕生会は、13日(金)です。お箸だけ
米飯給食は、24日(火)です。持ってきて下さい。
お弁当の日は、19日(木)です。※汁物とデザートは給食から用意します。

♡ご入園ご進級おめでとうございます♡
毎日の給食はサンプルをテラスに展示しています。給食のレシピやわからない事がありましたら、気軽にお声かけ下さい。



# 4月給食献立予定表

# 御原保育所



| 曜日  | 三才未満児・おやつ | 主食 | 全児昼食                       | 3時おやつ         | 備考    |
|-----|-----------|----|----------------------------|---------------|-------|
| 2月  | 牛乳、クッキー   | ご飯 | 豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・みかん   | おにぎり          |       |
| 3火  | 牛乳、せんべい   | ご飯 | 魚のゴマみそ焼き・ひじきの煮物・すまし汁・みかん   | ミルク・ココア蒸しパン   |       |
| 4水  | 牛乳、ポーロ    | ご飯 | ミートボールスープ・ツナサラダ・チーズ        | ミルク・きな粉団子     |       |
| 5木  | 牛乳、クッキー   | ご飯 | お魚コロッケ・キャベツの浅漬け・みそ汁・プルーン   | ミルク・カップケーキ    |       |
| 6金  | 牛乳、サブレ    | ご飯 | チキンカレー・ひじきサラダ・りんご          | ミルク・ホイールケーキ   |       |
| 7土  |           |    | 入園式                        |               |       |
| 9月  | 牛乳、クッキー   | ご飯 | じゃがいものそぼろ煮・山吹和え・みそ汁・みかん    | おにぎり          |       |
| 10火 | 牛乳、せんべい   | ご飯 | 魚の塩麹焼き・五色きんぴら・みそ汁・みかん      | ミルク・ジャムパン     |       |
| 11水 | 牛乳、ウエハース  | ご飯 | 松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん     | ミルク・みたらし団子    |       |
| 12木 | 牛乳、サブレ    | ご飯 | 煮魚・スパゲティサラダ・みそ汁・チーズ        | 牛乳・袋菓子        |       |
| 13金 | 牛乳、せんべい   | ご飯 | クリームシチュー・春雨サラダ・いちご         | ミルク・コーン蒸しパン   |       |
| 14土 | 牛乳、クッキー   |    | ちゃんぽん・煮大豆・りんご              | 牛乳・袋菓子        |       |
| 16月 | 牛乳、ウエハース  | ご飯 | 豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・みかん   | おにぎり          |       |
| 17火 | 牛乳、せんべい   |    | わかめごはん・チキンナゲット・サラダ・スープ・ゼリー | ジュース・ケーキ      | 誕生会   |
| 18水 | 牛乳、サブレ    | ご飯 | ミートボールスープ・ツナサラダ・みかん        | ミルク・よもぎ団子     |       |
| 19木 | 牛乳、クッキー   | ご飯 | お魚コロッケ・即席漬物・みそ汁・プルーン       | ミルク・フルーツヨーグルト |       |
| 20金 | 牛乳、サブレ    |    | お弁当の日・みそ汁・チーズ              | ミルク・豆乳もち      | お弁当の日 |
| 21土 | 牛乳、クッキー   |    | 五目うどん・じゃがいもの酢のもの・いちご       | 牛乳・袋菓子        |       |
| 23月 | 牛乳、ウエハース  | ご飯 | じゃがいものそぼろ煮・山吹和え・みそ汁・りんご    | ミルク・キャロット寒天   |       |
| 24火 | 牛乳、ポーロ    | ご飯 | 魚の塩麹焼き・五色きんぴら・みそ汁・みかん      | ミルク・フレンチトースト  |       |
| 25水 | 牛乳、クッキー   |    | ピースご飯・レバーの旨煮・酢のもの・すまし汁・チーズ | ミルク・ソーダブレッド   | フキン給食 |
| 26木 | 牛乳、ウエハース  | ご飯 | 煮魚・スパゲティサラダ・みそ汁・みかん        | ミルク・ほうれん草蒸しパン |       |
| 27金 | 牛乳、クッキー   | ご飯 | クリームシチュー・春雨サラダ・みかん         | ミルク・ポップコーン    |       |
| 28土 | 牛乳、せんべい   |    | 山菜うどん・金時煮豆・チーズ             | 牛乳・袋菓子        |       |

### お知らせ

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

17(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。  
25(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

### ☆お魚コロッケ

(子ども1人分)

|         |         |
|---------|---------|
| 白身魚のすり身 | 20g     |
| 木綿豆腐    | 15g     |
| 玉ねぎ     | 15(16)g |
| 人参      | 5(5.2)g |
| パン粉     | 4g      |
| 揚げ油     | 適量      |

### <作り方>

- ① 木綿豆腐はザルに入れ、ペーパーを巻き重石をのせて水切りしておく。
- ② 玉ねぎと人参は皮をむき、みじん切りにする。
- ③ 白身魚のすり身と①と②をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を一口大に丸めてパン粉をまぶす。
- ⑤ 鍋に油を用意して、④を4~5分程度、揚げる。(中温)  
※揚げ時間の目安はコロッケが浮き上がってきたら揚げ上がりです。一度にたくさん入れすぎると油の温度が下がるので注意しましょう。

### 新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。

4月は保育所の給食に親しみが持てるように2週間のサイクルメニューにしています。

4月 給食 だより

2018. 4. 2

大崎保育所

| 日  | 曜日 | 未満児<br>朝のおやつ   | 未満児<br>主食 | 全児<br>昼食                              | 全児3時の<br>おやつ         | 3歳以上児<br>1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|---------------------------------------|----------------------|------------------|
| 2  | 月  | ウエハース          | ごはん       | わかめ入りみそ汁、伊予柑<br>豚肉とじゃが芋の旨煮、野菜のごまあえ    | 麦茶<br>わかめ入りおにぎり      | 356              |
| 3  | 火  | 豆乳<br>ブルー      | ごはん       | 豆腐入りみそ汁<br>魚のごまみそ焼き、ひじきの煮物、八朔         | ミルク<br>ピザトースト        | 351              |
| 4  | 水  | 豆乳クッキー         | ごはん       | ミートボールスープ、ツナサラダ、チーズ                   | ミルク<br>きな粉団子         | 460              |
| 5  | 木  | 豆乳<br>赤ちゃんせんべい | ごはん       | じゃが芋入りみそ汁、いちご<br>お魚コロッケ、春きやべつとたけのこの浅漬 | ミルク<br>ホットケーキ        | 424              |
| 6  | 金  | チーズ            | ごはん       | りんご<br>チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ            | ミルク<br>キャロット寒天       | 368              |
| 7  | 土  | ビスコ            |           | 肉うどん、さつま芋の甘煮、夏みかん                     | 牛乳、小魚スナック<br>ミニクワッサン | 504              |
| 9  | 月  | ウエハース          | ごはん       | 小松菜入りみそ汁<br>じゃが芋のそぼろ煮、山吹あえ、ブルー        | 麦茶<br>きやべつ入りおにぎり     | 354              |
| 10 | 火  | 豆乳<br>ブルー      | ごはん       | きやべつ入りみそ汁<br>魚の塩麹焼き、五色きんぴら、伊予柑        | ミルク<br>ジャムパン         | 330              |
| 11 | 水  | 豆乳クッキー         | ごはん       | もやし入りみそ汁<br>松風焼き、切り干し大根の煮物、八朔         | ミルク<br>みたらし団子        | 425              |
| 12 | 木  | 豆乳<br>赤ちゃんせんべい | ごはん       | 厚揚げ入りみそ汁<br>煮魚、スパゲティーサラダ、ブルー          | 牛乳、チーズ<br>ミレービスケット   | 480              |
| 13 | 金  | チーズ            | ごはん       | いちご<br>春野菜入りクリームシチュー、春雨サラダ            | ミルク<br>ココア蒸しパン       | 414              |
| 14 | 土  | ビスコ            | ごはん       | ちゃんぽん、たけのこの土佐煮、りんご                    | 牛乳、昆布<br>野菜かりんとう     | 417              |

～今月の目標～

\* 保育所の生活に慣れ、給食に親しみがもてるように、2週間のサイクルメニューを実施する。

\* 進級・入園で新しい環境(教室・担任・新しい友だち)の変化があるため、全部食べることもより楽しく食べることを重点とし、友だちと一緒に食べられるように見守る。

\* 盛り付けの量を調節し、無理のないようにすすめる。

\* 給食に使っている旬の野菜にふれ、味わい、その栄養を知る。

\* 季節の食材・・・たけのこ・よもぎ・グリーンピース・きやべつ・じゃが芋・アスパラガス・スナックエンドウ・キヌサヤなど

\* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



# 4月 給食 だより

2018. 4. 14

おおさきほいくしょ  
大崎保育所



～ごはん食とパン食～

| 日  | 曜日 | 未満児<br>朝のおやつ   | 未満児<br>主食 | 全児<br>昼食                                  | 全児3時の<br>おやつ       | 3歳以上児<br>1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|---|--------------------|------------------|
| 16 | 月  | ウエハース          | ごはん       | *誕生会<br>わかめスープ、ゼリー<br>たけのこごはん、チキンナゲット、サラダ | りんごジュース<br>ロールケーキ  | 584              |
| 17 | 火  | 豆乳クッキー         | ごはん       | たけのこ入りすまし汁<br>魚のごまみそ焼き、ひじきの煮物、プルーン        | ミルク<br>パンせんべい      | 376              |
| 18 | 水  | 豆乳<br>プルーン     | ごはん       | ミートボールスープ、ツナサラダ、伊予柑                       | ミルク<br>ポパイ蒸しパン     | 430              |
| 19 | 木  | チーズ            | ごはん       | じゃが芋入りみそ汁<br>お魚コロッケ、ポイル野菜の即席づけ、八朔         | ミルク<br>フルーツヨーグルトあえ | 383              |
| 20 | 金  | 豆乳<br>赤ちゃんせんべい | ごはん       | チーズ<br>チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ                | ミルク<br>豆乳もち        | 439              |
| 21 | 土  | ビスコ            |           | 五目うどん、じゃが芋の酢の物、いちご                        | 牛乳<br>ミニレーズンパン     | 394              |
| 23 | 月  | ウエハース          | ごはん       | 豆腐入りみそ汁<br>じゃが芋のそぼろ煮、山吹あえ、りんご             | 麦茶<br>和風パセリおにぎり    | 402              |
| 24 | 火  | 豆乳<br>プルーン     | ごはん       | きやべつ入りみそ汁<br>魚の塩麹焼き、五色きんぴら、夏みかん           | ミルク<br>フレンチトースト    | 353              |
| 25 | 水  | チーズ            | ごはん       | もやし入りみそ汁<br>松風焼き、切り干し大根の煮物、プルーン           | ミルク<br>あべ川うどん      | 412              |
| 26 | 木  | 豆乳<br>赤ちゃんせんべい | ごはん       | 厚揚げ入りみそ汁<br>煮魚、スパゲティーサラダ、伊予柑              | ミルク<br>よもぎ団子       | 391              |
| 27 | 金  | ビスコ            | ごはん       | 八朔<br>春野菜入りクリームシチュー、春雨サラダ                 | ミルク<br>ポップコーン      | 391              |
| 28 | 土  | 豆乳クッキー         |           | 春の山菜うどん、煮大豆、チーズ                           | 牛乳、昆布<br>ねじねじ      | 414              |

ごはん食...吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足がちなミネラルも摂取可能です。

パン食...消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



\*材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

