

4月の給食だより（サンプル）

認定こども園 風浪宮しらさぎ幼稚園

日	曜	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土	ちゃんぽんうどん ほうれん草としめじのソテー スティックチーズ 249kcal	牛乳 くだもの	牛乳 クッキー
3	月	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー フレンチサラダ レタスと卵のスープ 419kcal	牛乳 いちご	牛乳 ココアビスケット
4	火	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 340kcal	牛乳 ビスケット	牛乳 トマト蒸しパン 
5	水	春キャベツとベーコンのスパゲティ コンソメスープ ヨーグルト 264kcal	バナナジュース	玄米茶 おにぎり 
6	木	卵とじ丼 みそ汁 バナナ 387kcal	麦茶 チーズ	牛乳 じゃがいも団子 
7	金	麦ごはん 魚のフライ 春キャベツのポテトサラダ すまし汁 377kcal	牛乳 オレンジ	牛乳 コンソメリング
8	土	入園式		
10	月	チキンカレーライス コールスローサラダ スティックチーズ 459kcal	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい
11	火	雑穀ごはん ひじき入り厚焼き卵 白和え みそ汁 427kcal	人参と オレンジの ジュース	牛乳 スイートポテト 
12	水	野菜あんかけラーメン わかめのごま和え りんご 320kcal	麦茶 チーズ	玄米茶 おにぎり 
13	木	ごはん コーンクリームシチュー ウィンナーの卵とじ 419kcal	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ
14	金	麦ごはん 白身魚のタ焼きソースかけ オレンジサラダ 卵とトマトのスープ 355kcal	牛乳 りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 
15	土	豚肉きのこ丼 みそ汁 くだもの 369kcal	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パフスナック

日	曜	昼食	10時のおやつ	3時のおやつ
17	月	雑穀ごはん さばのおろし煮 パンプキンサラダ むらくも汁 418kcal	牛乳 いちご	牛乳 トマト蒸しパン 
18	火	麦ごはん 炒り豆腐 じゃこサラダ みそ汁 354kcal	りんごと 人参の ジュース	牛乳 せんべい
19	水	わかめうどん じゃがいもの千切り炒め オレンジ 317kcal	麦茶 チーズ	玄米茶 おにぎり 
20	木	ハヤシライス 大根サラダ スティックチーズ 416kcal	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃがいも団子 
21	金	麦ごはん 酢豚 ナムル すまし汁 306kcal	牛乳 バナナ	牛乳 ココアビスケット
22	土	ナポリタンスパゲティ たまごスープ くだもの 310kcal	麦茶 チーズ	牛乳 パフスナック
24	月	雑穀ごはん シュウマイ 野菜炒め すまし汁 309kcal	牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう
25	火	ピースごはん 千草焼き こんにゃくのおかか煮 みそ汁 330kcal	牛乳 クラッカー	牛乳 スイートポテト
26	水	☆誕生会☆ たけのこごはん 魚のチーズピカタ 五目みそ汁 ミルクゼリー 419kcal	牛乳 りんご	玄米茶 おにぎり 
27	木	食パン チキンビーンズ ツナサラダ 牛乳 ジャム 422kcal	トマトジュース	牛乳 豆腐ドーナツ 
28	金	しょうゆラーメン もやしのごま和え パイン缶 269kcal	麦茶 チーズ	牛乳 バナナ 
29	土	昭和の日		

※10時のおやつは3才未満児のみです。
※3時のおやつはなかよしクラブ、2号・3号認定のみです。

※  …手作りおやつです。

ご入園、ご進級おめでとうございます

4月は新しい生活のスタートの月ですね。
新しいお友達や先生、クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？
給食には好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。今年度もいろいろな食材や料理に出会い、日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるように、私たち給食室も努力していきたいと思ひます。
1年間、どうぞよろしくお願い致します。

《1日の摂取エネルギーの目安》

1～2歳児・・・900～950kcal

3～5歳児・・・1250～1300kcal

幼稚園では1日の摂取エネルギーの30%を摂取できるよう献立作りを心掛けています。昼食の欄の右下にその日の昼食のカロリーを表示しています。参考にして頂けたらと思います。



4月14日は『オレンジデー』

愛知県の柑橘類生産農家が1994年に日本記念日協会に登録。2月14日はバレンタインデー、3月14日はホワイトデー、4月14日はオレンジやオレンジ色の物をプレゼントしてお互いの愛を確かめ合うオレンジデーです。

毎月27日は『ツナの日』

「ツ(2)ナ(7)」の語呂合わせから。
マグロ料理店等で実施されています。

☆おすすめレシピ☆

牛肉とフライドポテトのソテー 5人分

《材料》

牛肉・・・250g さやいんげん・・・100g
みりん・・・80g 塩・・・25g
こいくちしょうゆ・・・80g こしょう・・・少々
じゃがいも・・・600g
揚げ油・・・適量

《作り方》

- ①牛肉はみりん、しょうゆを合わせ、漬け込む。
さやいんげんは細切りにし、茹でる。
- ②じゃがいもは拍子切りにし、水にさらし、ザルにあげる。
- ③じゃがいもを油で揚げる。
- ④牛肉を炒め、さやいんげんと③と混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。

4月 離乳食献立表 (サンプル)

日	曜	後期	完了期
1	土	くたくたうどん 豚肉と人参の煮物 キャベツとほうれん草のスープ	ちゃんぽんうどん ほうれん草としめじのソテー スティックチーズ
3	月	全がゆ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 玉葱と人参のスープ	ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー レタスと卵のスープ
4	火	全がゆ かぼちゃのそぼろ煮 玉葱と人参のみそ汁	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁
5	水	全がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツとチンゲン菜のスープ	春キャベツとベーコンのスパゲティ コンソメスープ ヨーグルト
6	木	全がゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 玉葱と人参のスープ	卵とじ丼 みそ汁 バナナ
7	金	全がゆ 魚と人参の煮物 じゃがいもと豆腐のスープ	ごはん 魚と人参の煮物 すまし汁
10	月	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参のスープ	チキンカレーライス コールスローサラダ スティックチーズ
11	火	全がゆ 鶏ひき肉の野菜あんかけ 豆腐とさつまいものみそ汁	ごはん ひじき入り厚焼き卵 みそ汁
12	水	全がゆ 豚肉と野菜の煮物 大根と人参のスープ	野菜あんかけラーメン わかめのごま和え りんご
13	木	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 玉葱と人参のスープ	ごはん コーンクリームシチュー ウィンナーの卵とじ
14	金	全がゆ 煮魚 野菜スープ	ごはん 白身魚のタ焼けソースかけ 卵とトマトのスープ

日	曜	後期	完了期
15	土	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツと人参のみそ汁	豚肉きのこ丼 みそ汁 くだもの
17	月	全がゆ 白身魚と野菜の煮物 大根とかぼちゃのスープ	ごはん 魚のおろし煮 むらくも汁
18	火	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツと人参のみそ汁	ごはん 炒り豆腐 みそ汁
19	水	くたくたうどん 鶏肉と人参の煮物 じゃがいもと玉葱のスープ	わかめうどん じゃがいもの千切り炒め オレンジ
20	木	全がゆ 肉じゃが 大根と人参のスープ	カレーライス 大根サラダ スティックチーズ
21	金	全がゆ 豚肉と野菜の煮物 小松菜と人参のスープ	ごはん 酢豚 すまし汁
22	土	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と玉葱のスープ	ナポリタンスパゲティ たまごスープ くだもの
24	月	全がゆ 豚ひき肉の野菜あんかけ キャベツと人参スープ	ごはん シュウマイ すまし汁
25	火	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜と玉葱のみそ汁	ピースごはん 千草焼き みそ汁
26	水	全がゆ 白身魚と人参の煮物 さつまいもと大根のみそ汁	たけのこごはん 魚のチーズピカタ 五目みそ汁
27	木	食パン 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参のスープ	食パン チキンビーンズ ツナサラダ
28	金	全がゆ 豚肉とキャベツの煮物 人参とほうれん草のスープ	しょうゆラーメン もやしのごま和え くだもの

