

4月 給食だより

令和2年度

相浦保育園

日	曜日	献立名			主な食材		
		10時おやつ	昼食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	からだの調子をよくなる
1	水	ホットミルク パン	カレーライス スパゲティサラダ ソーセージ りんご	牛乳 人参チーズ蒸しパ	鶏肉 牛乳 ハム ソーセージ チーズ	じゃが芋 パスタ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ りんご
2	木	ヤクルト	揚げ出し豆腐 春野菜の炒め物 プチトマト みかん缶	お茶 ラップおにぎり	豆腐 ウインナー	じゃが芋 米	えのき みつば 人参 玉ねぎ キャベツ トマト みかん缶 わかめ
3	金	牛乳 ソーセージ	鮭の塩焼き 和風スープ イカとワカメの酢の物 パナナ	ホットミルク サブレ	鮭 いか スkimミルク ソーセージ	はるさめ 米	えのき しそ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ わかめ きゅうり パナナ
4	土	牛乳	ポトフ パンプキンサラダ 黄桃缶	牛乳 お菓子	ウインナー ハム 牛乳	じゃが芋 米(パン)	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり かぼちゃ もも缶
6	月	ミルクココア クッキー	ハヤシライス 春キャベツのゴマ和え いりこ オレンジ	牛乳 シリアルクッキー	豚肉 ちくわ 牛乳 卵	小麦粉 コーンフレーク 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり オレンジ
7	火	野菜ジュース	白身魚のフライ あおさのみそ汁 スナッペンどうのソテー 白桃缶	牛乳 ジャムサンド	白身魚 卵 豆腐 ベーコン 牛乳	薄力粉 食パン 米	あおさ スナッペンどう 人参 バイン缶
8	水	牛乳 パン	五目うどん 豚肉と野菜の生姜炒め プチトマト いちご	ホットミルク せんべい	丸天 豚肉 スkimミルク	うどん麺 米	玉ねぎ しいたけ わかめ ねぎ キャベツ 人参 もやし ピーマン しょうが トマト い 玉ねぎ 人参 ひじき コーン 缶 グリンピース みかん缶 もも缶
9	木	ヤクルト	豆腐ハンバーグ ベジタブルソテー シーフードチャウダー みかん缶	もも寒	鶏肉 豆腐 えび いか あさり	薄力粉 米	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 白菜 しめじ サラダな もも缶 キャベツ
10	金	きな粉ミルク 胚芽ビスケット	ちくわの甘辛煮 春雨スープ 人参とジャコの炒め物 サラダ菜 バイン缶	牛乳 お好み焼き	ちくわ しらす 牛乳 卵 チーズ ベーコン	はるさめ 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 白菜 しめじ サラダな もも缶 キャベツ
11	土	牛乳	卵焼き ミートボール ウインナー プチトマト 枝豆 果物	牛乳 お菓子	卵 ミートボール ウインナー 牛乳	米	トマト 枝豆 パナナ
13	月	牛乳 豆乳クッキー	親子丼 いんげんのゴマ和え プチトマト 南瓜のオリーブオイル焼き いりこ りんご	ミルクココア バナナ	鶏肉 卵 ちくわ いりこ skimミルク	米	玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ トマト りんご パナ ナ
14	火	ぶどうジュース	魚の照り焼き 春キャベツのみそ汁 肉じゃが サラダ菜 オレンジ	牛乳 アーモンドトース	魚 油揚げ 豚肉 牛乳	したらき じゃが芋 食パン 米	キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース サラダな オレンジ
15	水	牛乳 パン	焼きそば わかめと薄揚げのさつと煮 アスパラガス 黄桃缶	ホットミルク きな粉団子	豚肉 ちくわ 油揚げ しらす skimミルク きな 粉	中華麺 団子の粉 米	もやし キャベツ 人参 玉ね ぎ きくらげ わかめ アス パラガス もも缶
16	木	きな粉ミルク 鉄サブレ	麻婆豆腐 ひじき煮 スライスきゅうり みかんヨーグルト	牛乳 フライドポテト	合ひき肉 豆腐 丸天 ヨーグルト 牛乳	こんにやく じゃが芋 米	玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ ひじき 絹さや きゅうり みか ん缶
17	金	お茶 せんべい	誕生会 カレーライス(具材はバイキング) マカロニサラダ メロン	牛乳 カップケーキ	合ひき肉 うずら卵 ウインナー 牛乳 ハム	じゃが芋 マカロニ 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 スイートコーン グリーンピース きゅうり キャベツ メロン
18	土	牛乳	魚のみそ焼き かき玉汁 大豆と昆布の煮物 レタス 果物	豆乳 お菓子	鮭 卵 大豆 豆乳 牛乳		玉ねぎ 人参 みつば 昆布 レタス パナナ
20	月	ミルクココア 胚芽スティック	中華丼 春雨サラダ いりこ りんご	牛乳 きな粉かぼちゃ	豚肉 うずら卵 えび い か ハム いりこ 牛乳	はるさめ 米	きくらげ たけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 人参 きゅうり りんご かぼちゃ
21	火	バナナ	アジの塩焼き じゃが芋のみそ汁 筑前煮 梅納豆 バイン缶	牛乳 ごまチーズパン	鮭 油揚げ 鶏肉 丸天 納豆 牛乳 練乳 チーズ	じゃが芋 こんにやく 里芋 強力粉 米	わかめ 玉ねぎ ねぎ 筍 人参 しいたけ レンコン ごぼう いんげん バイン缶 パナナ
22	水	牛乳 パン	スパゲティナポリタン たまごスープ チーズ 白桃缶	ホットミルク 昆布 せんべい	ベーコン 卵 チーズ 牛 乳	スパゲティ 米	玉ねぎ しめじ ピーマン トマ ト缶 人参 えのき ねぎ もも 缶 昆布
23	木	牛乳 ソーセージ	つくねの照り焼き 南瓜のみそ汁 豆腐サラダ パナナ	牛乳 おにぎり	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 ハム 牛乳 ソーセージ	米	人参 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり わかめ 黄ピーマン バナナ
24	金	ヤクルト	ちくわの磯辺揚げ すまし汁 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 米粉のパウンドケー キ	ちくわ 卵 たまご豆腐 ハム 牛乳	薄力粉 米粉	えのき みつば 玉ねぎ ごぼ う きゅうり 人参 オレンジ
25	土	牛乳	オープンオムレツ 線野菜のスープ みかん缶	牛乳 お菓子	ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 米(パン)	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ みかん缶
27	月	牛乳 小魚サブレ	タコライス コンソメスープ いりこ 黄桃缶	ミルクココア クッキー	牛肉 チーズ ベーコン 牛乳	じゃが芋 米	玉ねぎ レタス トマト ピーマ ン 人参 セロリー もも缶
28	火	オレンジジュ ース	焼きししゃも 具たくさんみそ汁 五目豆 レタス 梅納豆 りんご	牛乳 チーズサンド	ししゃも 卵 厚揚げ 大 豆 鶏肉 納豆 牛乳 チーズ	里芋 こんにやく 食パン 米	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ ねぎ ごぼう レンコン レタス 梅 りんご
30	木	ホットミルク せんべい	炒り豆腐 ソーセージ ひき肉とチンゲン菜のチャブチェ バイン缶	フルーツ白玉	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ 豚肉 ソーセージ	はるさめ 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 しいたけ たけ のこ みつば チンゲンサイ バイン缶 パナナ みかん缶

は手作りのおやつです。



新年度がスタートしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている子ども達。毎日を元気に過ごせるように、旬の食材を取り入れ美味しく、楽しく食べてくれるような食事の提供とともに、様々な食育活動を通し、**食を営む力**を育てていきたいと思えます。

食を営む力とは…

- *おなかがすくリズムのもてる子ども
- *食事づくりの準備に関わる子ども
- *食べたいもの、好きなものが増える子ども食べものを話題にする子ども
- *一緒に食べたい人がいる子ども



保護者の方へ

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使うため、朝ごはんではエネルギーや栄養素を補給する必要があります。毎朝同じ時間に食べると、おなかがすくリズムができます。早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう。

おねがい

黄・桃・赤組が持参する**ご飯の量は110g**を目安としてください。今年度も水曜日を麺の日にしていますので、その日は、おにぎりの持参をお願い致します。但し、行事等により変更になる場合もありますので毎月献立表の確認をお願いします。