

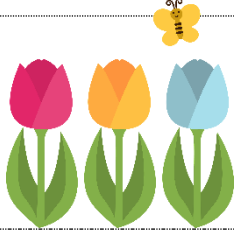


4月の行事・予定こんだて



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			鉄分UP DAY		
<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン *クリームシチュー *フレンチサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭のコーンマヨ焼き ・ブロッコリー *切干大根煮 *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *麻婆豆腐丼 *春雨サラダ *卵スープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *肉じゃが *青菜のサラダ *みそ汁 ・いちご 鉄分 32g 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鯛の和風あんかけ *大豆とひじきの煮物 *みそ汁 ・オレンジ 	入園式
≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー≫ ≪キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ハム≫	≪鮭、コーン≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪じゃが芋、しめじ、玉ねぎ≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪春雨、春キャベツ、人参、もやし、わかめ、ハム、ごま≫ ≪卵、玉ねぎ、えのき≫	≪牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、絹さや≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、ベーコン、ごま≫ ≪わかめ、木綿豆腐、玉ねぎ≫	≪鯛、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪白菜、玉ねぎ、青ねぎ≫	
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・いりこ ☆さつま芋スティック 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆カルピスみかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆たけのこおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	
8	9	10	11	12	13
	ECC (参観) 鉄分UP DAY	ECC (参観) 絵画 (5歳)	体育指導・スポーツ 野菜モリモリ DAY	和太鼓指導	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さばの竜田焼き ・人参しりしり *ポテトサラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げの甘酢炒め *じゃこサラダ *みそ汁 ・りんご 鉄分 2.7g 	<ul style="list-style-type: none"> *カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> *親子丼 *スタミナ納豆 *みそ汁 ・オレンジ 野菜 116g 	<ul style="list-style-type: none"> *おかかごはん *カレイのトマトチーズ焼き ・青のりポテト *ビーフンサラダ *コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> *炒飯 *中華スープ ・バナナ
≪さば≫ ≪人参、ツナ、卵≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪木綿豆腐、しめじ、長ねぎ≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、もやし、枝豆、わかめ≫ ≪さつま芋、えのき、青ねぎ≫	≪牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、トマト缶≫ ≪春キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン≫	≪鶏もも肉、卵、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪鶏ひき肉、納豆、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ≫ ≪大根、油揚げ、ごぼう≫	≪かつお節≫ ≪カレイ、玉ねぎ、トマト缶、チーズ≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草≫ ≪卵、人参、もやし≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪玉ねぎ、長ねぎ、しめじ≫
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆黒糖バナナ蒸しパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆きな粉おはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ショア ・いりこ ☆ミルククッキー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
15	16	17	18	19	20
書き方 鉄分UP DAY	書き方・ECC 野菜モリモリ DAY	音楽指導 ECC	身体測定 スポーツ	身体測定	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・いちご 鉄分 25g 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *もやしのナムル *わかめスープ ・りんご 野菜 109g 	<ul style="list-style-type: none"> *卵うどん *わかめとツナの和え物 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さわらのタンドリー焼き *アスパラじゃがベーコン *ささ身とひじきのサラダ *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鶏の照り焼き ・ミニトマト *大根サラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *牛丼 *コールスローサラダ ・オレンジ
≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、ごま≫ ≪かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪卵、白菜、えのき≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、干しいたけ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま、ハム≫ ≪わかめ、木綿豆腐、えのき、長ねぎ≫	≪うどん、卵、鶏もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪わかめ、ツナ、春キャベツ、人参、玉ねぎ≫	≪さわら≫ ≪アスパラ、じゃが芋、ベーコン≫ ≪ひじき、ささ身、人参、きゅうり、玉ねぎ、卵≫ ≪玉ねぎ、もずく、小松菜≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ≫ ≪大根、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、かつお節、ごま≫ ≪じゃが芋、しめじ、油揚げ≫	≪牛肉、ごぼう、玉ねぎ≫ ≪春キャベツ、きゅうり、人参、コーン≫
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フレンチトースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・いりこ ☆塩昆布おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆かぼちゃプディング 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ショア ・お菓子

月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27
書き方	ECC 絵画(4歳)	ECC	体育指導・スポーツ		
	食文化DAY in 奈良	カミカミ DAY	鉄分UP DAY		
・ごはん *カレイの煮付け *おかか和え *さっぱりサラダ *みそ汁	・ごはん *かしわのすき焼き *塩昆布のサラダ *にゅうめん ・オレンジ	・ごはん *さばの味噌煮 *根菜サラダ *かき玉汁 ・りんご	*三色丼 *切干大根のサラダ *みそ汁 ・バナナ 鉄分 28g	♪お楽しみメニュー★ ・ごはん *鶏の唐揚げ ・春キャベツ *マカロニサラダ *みそ汁	*チキンライス *野菜スープ ・りんご
<<カレイ>> <<小松菜、人参、かつお節>> <<春キャベツ、きゅうり、人参、もやし、のり>> <<ふ、わかめ、玉ねぎ、長ねぎ>>	<<鶏もも肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、白ねぎ、しめじ>> <<春キャベツ、人参、小松菜、もやし、塩昆布>> <<そうめん、えのき、青ねぎ>>	<<さば、玉ねぎ>> <<れんこん、ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま>> <<卵、ほうれん草、大根>>	<<合いびき肉、卵、ほうれん草、ごま>> <<切干大根、人参、きゅうり、もやし、ハム>> <<木綿豆腐、人参、しめじ>>	<<鶏もも肉>> <<マカロニ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン>> <<さつま芋、長ねぎ、玉ねぎ>>	<<鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン>> <<キャベツ、エリンギ、人参>>
・牛乳 ・お菓子 ・いちご	・牛乳 ☆色ごはんのおにぎり	・牛乳 ☆きな粉クリームサンド	・牛乳 ・いりこ ・お菓子	・牛乳 ☆苺のブランマンジェ	・牛乳 ・お菓子

29	30
昭和の日	
	*ハヤシライス *卵サラダ ・オレンジ
	<<牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶>> <<卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、きゅうり>>
	・牛乳 ☆鮭わかめおにぎり

「野菜モリモリDAY」

“お野菜”にはビタミンや食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。野菜モリモリDAYでは、お野菜をたくさん食べてもらえるよう工夫して調理しています！

「鉄分UP DAY」

“鉄分”は子どもの脳や身体の成長に欠かせません。鉄分UP DAYでは食べ合わせなども工夫し、より鉄分を意識した献立にしています！

「カミカミDAY」

“噛んで食べる”ことは、顔回りの筋肉の形成や唾液の分泌、脳の働きなどに関係しています。しっかり咀嚼しながら食べるような献立にしています！

「食文化DAY」

日本全国の郷土料理、お野菜やお魚の産地などを知ろう！という日です。毎月、都道府県を絞りその土地で有名なものを献立に取り入れています！

献立について

4日(木)	たけのこおにぎり	たけのこは3~5月が旬の春のお野菜です。お野菜ですがたんぱく質も含まれていて、他にもカリウムや食物繊維などが豊富に含まれています！
10日(水)	ミルククッキー	子どもの成長に必要なたんぱく質とカルシウムが多く含まれたスキムミルクを使用した手作りクッキーです☆
18日(木)	かぼちゃプディング	プディングはイギリスに古くから伝わる家庭料理で、蒸し料理全般を指しています。スキムミルクを加えてたんぱく質とカルシウムUP☆
23日(火) 食文化DAY in 奈良県	かしわのすき焼き	すき焼きといえば牛肉を使用するのが一般的ですが、奈良県では天神さんの守護物が牛であるため、お祝いときには代わりに鶏肉(=かしわ)を使用していました。
	にゅうめん	奈良県桜井市三輪は、そうめん発祥の地とされており、夏は冷やしそうめん、冬はにゅうめんとして年間を通して食べる食文化が根付いています。
	色ごはんのおにぎり	奈良県では醤油味の炊き込みご飯のことを“色ご飯”と呼んでいます。人参、油揚げ、ごぼうと一緒に炊き込み、おにぎりにして提供します☆
26日(金)	苺のブランマンジェ	ブランマンジェとは“白い食べ物”という意味を持つフランス生まれの冷たいデザートのことです。アーモンドを使用する事が多いですが、保育園ではアレルギーのことを考慮し、アーモンドを使用せずに作ります！

☆給食室よりお知らせ☆

- ・今月のお弁当日は、ありません。
- ・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご入園・ご進級、おめでとうございます🌸
 今年度も旬の食材を取り入れた、安全で美味しく、健康的な給食で子どもたちの成長をサポートしてまいります！
 食に関するお悩み・ご相談等あれば、お気軽に給食室までお尋ねください★
 今年度もどうぞよろしくお願い致します😊

