

4月予定献立表

上三川幼稚園

2023年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 土	麦茶 ビスケット	ごはん	塩バター肉じゃが煮 スパゲティサラダ ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん バナナ	米 ジャガ芋 白滝 油 砂糖 バター パスタ マヨネーズ せんべい
2 日							
3 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい ほうれん草と春雨のナムル 牛乳	麦茶 ロールケーキ	豆腐 豚肉 しゅうまい 牛乳	ねぎ にんじん だけのこ 椎茸 しょうが にんにく ほうれん草 もやし	米 ごま油 片栗粉 春雨 ロールケーキ
4 火	麦茶 さといも煮	ごはん	ミートボール アスパラソテー いちご 牛乳	麦茶 焼きうどん	豚肉 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく	米 パン粉 砂糖 マーガリン うどん 油
5 水	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	白身フライ 青菜のごましょう油和え 高野豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	麦茶 ビスケット	白身フライ 高野豆腐 牛乳	わかめ 小松菜 もやし にんじん コーン 玉ねぎ しめじ	米 サラダ油 ごま ごま油 ビスケット
6 木	麦茶 さつま芋煮	パン	クリームシチュー 花野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 苺ごはんおにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 油揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン オレンジ だけのこ	ロールパン ジャガ芋 サラダ油 ドレッシング 米
7 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの照り焼き にとろかんぴょうのかき玉汁 グレープフルーツ 牛乳	麦茶 ジャムサンド	さば たまご 牛乳	かんぴょう にんじん にとろ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 食パン ジャム
8 土	麦茶 ビスケット	ごはん	焼き鳥風炒め煮 切り干し大根カレー風味 バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 油揚げ 牛乳	ねぎ にんじん 切り干し大根 椎茸 枝豆 ハナナ	米 砂糖 片栗粉 せんべい
9 日							
10 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	つくねのごま醤油焼き マカロニサラダ トマトスープ 牛乳	麦茶 お好み焼き	鶏肉 牛乳 ハム かつお節	薺の玉 玉ねぎ にんじん きゅうり トマト 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ キャベツ	米 パン粉 油 ごま マカロニ マヨネーズ お好み焼き
11 火	麦茶 だいごん煮	ごはん	ポークカレー ツナサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 ×ロソパン	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 ジャガ芋 油 ドレッシング メロンパン
12 水	麦茶 さといも煮	ごはん	ほっけの塩焼き 高野豆腐の卵とし なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 バナナヨーグルト	ほっけ 高野豆腐 たまご 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん いんげん なめこ 小松菜 ハナナ	米 砂糖
13 木	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	焼肉炒め シルバーサラダ わかめスープ 牛乳	麦茶 オレンジゼリー (以上児のみ) せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ きゅうり コーン 大根 椎茸 ねぎ わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ ごま油 ごま ゼリー せんべい
14 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉と厚揚げにとろの炒め煮 キャベツの塩昆布あえ りんご 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 厚揚げ 牛乳 たまご	ねぎ 筍 にんじん 椎茸 しょうが キャベツ きゅうり りんご	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 バター
15 土	麦茶 ビスケット	ごはん	いわしのみぞれ煮 大根のそぼろ煮 ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	いわし 鶏肉 牛乳	生姜 大根 にんじん いんげん バナナ	米 砂糖 サラダ油 せんべい
16 日							
17 月	麦茶 さつま芋煮	ごはん	松風焼 青菜ののり和え 麩のすまし汁 牛乳	麦茶 ブルーベリータルト	鶏肉 豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ	のり わかめ ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	米 パン粉 ごま 麩 タルト
18 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	メンチカツ 小松菜のお浸し 厚揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 コーントースト	メンチカツ 厚揚げ 牛乳 ハム	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ えのき コーン	米 サラダ油 食パン マヨネーズ 片栗粉
19 水	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ コンソメみそスープ いちご 牛乳	麦茶 豆腐マフィン	鶏肉 牛乳 牛乳	にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング マーガリン ホットケーキミックス粉
20 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉と根菜の煮物 チーズオムレツ オレンジ 牛乳	麦茶 フライドポテト	豚肉 たまご チーズ 牛乳	れんこん 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん オレンジ	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも
21 金	麦茶 だいごん煮	ごはん	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン グレープフルーツ	米 ジャガ芋 マヨネーズ たい焼き
22 土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 チーズ 牛乳	にんじん きゅうり ハナナ	米 砂糖 片栗粉 せんべい マヨネーズ
23 日							
24 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハンバーグ ジャーマンポテト オレンジ 牛乳	野菜ジュース せんべい・するめ	豚肉 牛乳 ハム	玉ねぎ ビーマン オレンジ	米 パン粉 ジャガ芋 せんべい
25 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ バイン缶 牛乳	麦茶 クリームワッフル	鶏肉 豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ	にんにく 小松菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 バイン缶	米 春雨 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 ワッフル
26 水	麦茶 さつま芋煮	ごはん	豚肉野菜炒め えび焼売 たまごスープ 牛乳	麦茶 黒糖まんじゅう	豚肉 えび焼売 たまご 牛乳	ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	米 油 片栗粉 黒糖煮しパンミックス
27 木	麦茶 さといも煮	ごはん	ささみフライ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	麦茶 ナポリタンソテー	鶏肉 牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれん草 もやし ビーマン 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 ドレッシングスパゲティ
28 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	筑前煮 卵焼き 甘夏缶 牛乳	麦茶 カステラサンド	鶏肉 たまご はんぺん 牛乳	れんこん 大根 にんじん だけのこ しいだけ こぼろ いんげん 甘夏缶	米 里芋 こんにゃく 油 カステラサンド
29 土			昭和の日				
30 日							

*食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	476 Kcal	17.8g	14.2g	1.2g
	以上児	567 Kcal	21.6g	17.5g	1.4g

○ 4月 19日 お誕生会

○ 4月 25日 世界の料理(韓国)



きゅうしよくだより

2023年



ご入園・ご進級おめでとうございます！ 暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。4月になり、入園・進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね (^*)

大切な食事のあいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物への命や食事を用意するためにかけた人々への感謝の気持ちが込められています。



元気な1日は朝食から！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとりまします。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。



▶▶朝食をとる習慣がない…

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

朝食をとるには…やはり「早起き早寝」を心がけましょう！！

★給食時間の約束★よくかんで楽しく食べよう

便秘の原因とは？

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。



原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占められています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

主なアレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルギーといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

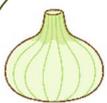
与えるときの注意点

▶はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに1種類を1さじから与える。

▶そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。

▶食事中や食後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。

旬の食材



新玉ねぎ

▶年2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを、新玉ねぎとよびます。▶水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適です。新玉ねぎも玉ねぎも、栄養価は変わらず、ビタミンB1、B2、C、鉄などを含みます。

ビタミンC…免疫の能力を高め風邪を予防



新じゃがいも

▶新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。▶ビタミンB1は、ご飯の3倍含まれています。また、じゃがいもには、でん粉に守られたビタミンCが含まれるため、加熱しても、たっぷりとビタミンCが摂取できます。

ビタミンB1…糖質を体のエネルギーに変え疲労を早く回復させる

レシピ じゃがいもと玉ねぎのチーズ

材料(4人分)

じゃがいも・・・4個
玉ねぎ(中)・・・1個
ベーコン・・・80g
とろけるチーズ・4枚
塩・こしょう・・・適量
マヨネーズ・・・適量

パセリ(みじん切り)少々
パプリカ(みじん切り)少々

- 1 じゃがいもは皮つきのまま一口大に切り、電子レンジ(600W)に4分～5分かける。
- 2 ベーコンは1cm位に切り、カリカリに焼く。
- 3 玉ねぎは薄切りにする。フライパンにマヨネーズ、切った玉ねぎを入れ炒め、塩・こしょうしておく。
- 4 耐熱皿に、じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・マヨネーズをかけ、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、パプリカ・パセリを散らす。

お休みの日の食事 子どもたちに聞いてみました

ハンバーグ食べたよ♪

わたしはラーメン🍜

ハンバーガー🍔

などなど。

その他いろいろな食べ物の名前が出てきましたが、お休みの日に子どもたちと一緒に料理を作ってみませんか？家庭の味は、将来子どもたちの思い出の味ともなります。カレーライスひとつとっても家庭それぞれの味が出ると思います。家庭でも食育、食事の大切さを子どもたちに伝えていきましょう。