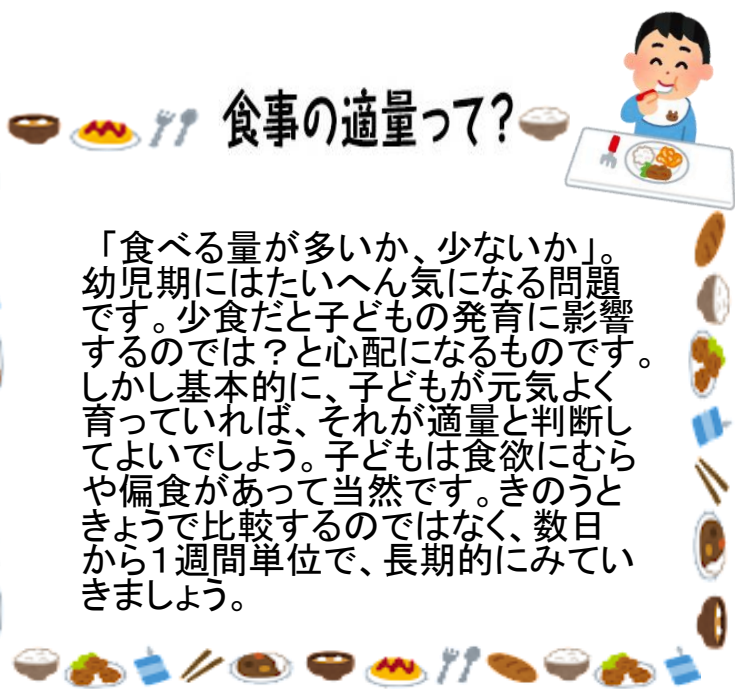


# 食育だより 4月

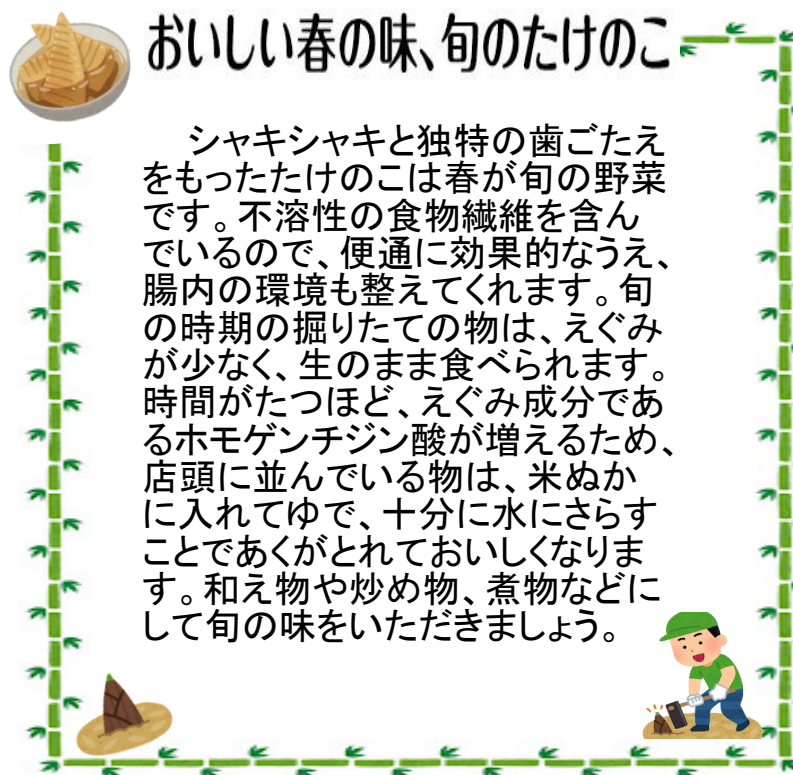
令和4年3月31日発行

❀ご入園、ご進級おめでとうございます❀  
 新年度となり、子どもたちも新しい環境に不安と期待でいっぱいだと思います。初めての給食、新しい教室での給食で戸惑うお友達もいるかと思えます。そんな中でも安心して給食やおやつをおいしく食べてもらえるよう頑張っていますので、今年度も1年間、宜しくお願いいたします。



## 食事の適量って?

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは?と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気で育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然です。きのうときょうで比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。



## おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の菌ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかに入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。

2022年04月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	くまさんカレー 水菜ときのこのスープ カニカマサラダ	麦茶 フルーツ ヨーグルト	米、砂糖、油、じゃがいも、ごまドレッシング	ヨーグルト、豚肉、ベーコン、スライスチーズ、かにかま	のり、干しぶどう、みずな、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、エリンギ	麦茶 卵ボーロ
2	土	焼きそば かきたま汁	麦茶 クレープ	油、焼きそばめん、小麦粉	卵、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳、ホイップクリーム	干しいたけ、もやし、バナナ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	麦茶 ビスケット
3	日						
4	月	ごはん 新玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛肉とたけのこキャベツの炒め物 春雨サラダ	りんごジュース お好み焼き	油、米、砂糖、はるさめ、ながいも、ごま油、ごま、お好み焼き粉	卵、油揚げ、豚肉、淡色みそ、牛肉、干しえび、ハム、かつお節	りんご飲料、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、キャベツ、あおのり	麦茶 クッキー
5	火	食パン 桃缶 トマトスープ 鶏肉のチーズ焼き 春ごぼうサラダ	麦茶 ゆかりおにぎり	油、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、すりごま、じゃがいも	鶏もも肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	レモン汁、もも缶、トマト缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、きゅうり、キャベツ	麦茶 ヨーグルト
6	水	菜飯 フレッシュパイン もやしとわかめのスープ さばのカレー風味焼き ウインナーとカリフラワーのケチャップ炒め	麦茶 アイスクリーム	油、米、ごま油、ごま	さば、ウインナーソーセージ	もやし、パインアップル、ねぎ、にんにく、たまねぎ、カリフラワー、わかめ	麦茶 せんべい
7	木	野菜たっぷり味噌ラーメン ふわブリ海老しんじょう 杏仁豆腐	麦茶 スモアサンド	油、片栗粉、砂糖、ゆで中華めん、ごま油	卵、木綿豆腐、バター、豚ひき肉、赤みそ、牛乳、えび	かんてん、もやし、みかん缶、ねぎ、にんじん、にら、たまねぎ、コーン、キャベツ、えだまめ	麦茶 塩むすび
8	金	ごはん ポテトフライ コンソメスープ デミグラスハンバーグ あっさりだしコールスロー	麦茶 じゃこチーストースト	油、米、食パン、砂糖、マヨネーズ、フライドポテト、パン粉	卵、バター、豚ひき肉、豆腐、牛乳、牛ひき肉、ハム、チーズ、しらす	レモン汁、みずな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	麦茶 卵ボーロ
9	土	チキンライス コーンとキャベツのスープ	麦茶 ホットケーキ ジャム添え	油、米、砂糖、ホットケーキ粉	卵、鶏もも肉、牛乳	ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、いちごジャム	麦茶 ビスケット
10	日						
11	月	ごはん キウイ なめこ豆腐のみそ汁 刻み昆布の煮物	牛乳 シフォンケーキ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、卵、油揚げ、バター、淡色みそ、豆腐、鶏肉、ゆで大豆、たら	こんぶ、ねぎ、にんじん、なめこ、セロリ、しょうが、キウイフルーツ	麦茶 せんべい
12	火	サンドウィッチ(厚焼き玉子とジャム) キャロットスープ 鶏の竜田揚げ そら豆入りフレンチサラダ	麦茶 鮭わかめおにぎり	米、片栗粉、食パン、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、じゃがいも、ごま	卵、バター、生クリーム、鶏もも肉、牛乳、ハム、さけ	にんにく、にんじん、たまねぎ、そらまめ、きゅうり、カリフラワー、わかめ、いちごジャム	麦茶 ゼリー
13	水	ごはん 中華玉子スープ チンジャオロース アスパラのサラダ	麦茶 ジャムとクリーム チーズのカナッペ	和風ドレッシング、片栗粉、米、砂糖、ごま油、ごま	卵、牛肉、ベーコン、クリームチーズ	きくらげ、黄ピーマン、レタス、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、たけのこ、しょうが、グリーンアスパラガス、いちごジャム	麦茶 ふかし芋
14	木	わかめうどん 新玉ねぎと桜エビのかき揚げ オレンジ	麦茶 もちもち チーズボンデ	油、米粉、白玉粉、ゆでうどん、てんぷら粉	卵、粉チーズ、牛乳、干しえび、チーズ、かまぼこ	万能ねぎ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、わかめ、オレンジ、えだまめ	麦茶 クッキー
15	金	ごはん たけのこのお吸い物 彩り野菜の肉巻き ブロッコリーと卵のサラダ	麦茶 スイートプール	米、焼ふ、小麦粉、砂糖、ロールパン、マヨネーズ	卵、バター、豚肉、ゆで卵	干しいたけ、ヤングコーン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり、わかめ	のむヨーグルト
16	土	ナポリタン グリーンサラダ	麦茶 フルーツゼリー	フレンチドレッシング、スパゲティ、オリーブ油	バター、粉チーズ、牛乳、ソーセージ	ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり	麦茶 せんべい

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	ごはん きゅうりの漬物 かぶのみそ汁 鱈の煮付け マカロニサラダ	麦茶 フランクフルト	米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	油揚げ、淡色みそ、フランクフルト、ハム、さわか	にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり、かぶ	麦茶 ビスケット
19	火	焼肉ピラフ オニオンスープ エビフライ さっぱりレモンのガーデンサラダ	麦茶 ストロベリー ショートケーキ	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、パン粉、オリーブ油	卵、バター、えび、牛乳、牛肉、ホイップクリーム	赤ピーマン、黄ピーマン、レモン汁、レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、いんげん、いちご	麦茶 クッキー
20	水	ロールパン レタススープ ポークビーンズ シーザーサラダ	麦茶 たけのご飯の おにぎり	油、米、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン、じゃがいも	卵、粉チーズ、豚肉、紅花いんげん、ゆで大豆、ベーコン	万能ねぎ、黄ピーマン、レタス、トマト缶、にんじん、トマト、たまねぎ、たけのこ、コーン、きゅうり	麦茶 ゼリー
21	木	カレーライス わかめスープ シルバーサラダ みかんヨーグルト	麦茶 たご焼き	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、じゃがいも、ごま	豚肉、牛乳、ヨーグルト、ハム、たご、かつお節	レモン汁、みかん缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
22	金	春の三色ココロおにぎり 山菜のみそ汁 いちご からあげ ポテトサラダ	牛乳 スティックパン	油、片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、コンペパン	牛乳、鶏肉、魚肉ソーセージ、ゆで卵、でんぶ、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、いちご、たけのこ、なめこ、ほうれんそう	麦茶 せんべい
23	土	きつねうどん キャベツとツナの塩昆布和え	麦茶 アイスクリーム	砂糖、ゆでうどん、ごま油、ごま	油揚げ、ツナ缶、かまぼこ、アイスクリーム	塩こんぶ、ねぎ、にんじん、キャベツ、わかめ	麦茶 クッキー
24	日						
25	月	ごはん 中華みそスープ 豚肉とナスのさっぱりオイロ炒め 海藻サラダ	麦茶 バナナパンケーキ	和風ドレッシング、油、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、豚肉、淡色みそ、豆腐、牛乳	万能ねぎ、黄ピーマン、レタス、もやし、わかめ、ピーマン、バナナ、ねぎ、なす、きわかめ、きゅうり、かいわれだいこん	麦茶 卵ボーロ
26	火	えのきと鶏肉の炊き込みごはん おふのすまし汁 ホッケの塩焼き 大根サラダ	麦茶 冷やしぜんざい	和風ドレッシング、米、焼ふ、ゆでくり	鶏もも肉、あずき缶、ほっけ	干しいたけ、みつば、みずな、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、わかめ、えのきたけ	麦茶 ふかし芋
27	水	ヴルストサンド グラージュ 白アスパラとリーフのサラダ 青りんごゼリー	麦茶 悪魔のおにぎり	油、米、ホットドッグパン、フレンチドレッシング、てんぷら粉、じゃがいも	バター、牛乳、牛肉、ソーセージ	赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、リーフレタス、トマト缶、にんじん、トマトペースト、トマト、たまねぎ、コーン、キャベツ、アスパラガス、あおのり	のむヨーグルト
28	木	春キャベツとベーコンの和風パスタ 根菜のスープ かぼちゃのサラダ	麦茶 ミルク寒天	砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油	牛乳、ベーコン、かつお節	粉かんてん、まいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、えだまめ	麦茶 ビスケット
29	金						
30	土	チャーハン 中華サラダ	麦茶 バナナ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	豚肉	バナナ、ねぎ、にんじん、きゅうり	麦茶 せんべい
				エネルギー	571 kcal	鉄	2.7 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	24.7 g	カルシウム	288 mg
				脂質	15.2 g	ビタミンC	26 mg
				塩分	1.4 g	食物繊維	3.3 g