

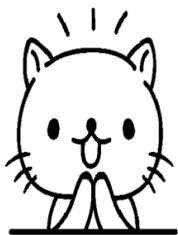
食育だより 4月

令和5年3月31日発行

❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀
 新しい環境で緊張や不安があると思いますが、
 子供たちが元気に成長できるよう給食室スタッ
 フ一同給食やおやつをおいしく食べてもらえる
 よう頑張っていきますので、今年度も1年間よろ
 しくおねがいします。

朝ごはんを食べよう!

登園してきてもポーズと座り込んで
 いたり、イライラして友達とけんかし
 たりする子のなかには、「朝食抜き」
 の子が多いようです。朝食をとること
 で、脳が活発に動き、体も活動し始
 めます。朝ごはんをしっかり食べて
 一日のスタートを切りましょう。



「いただきます」と 「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」

給食が始まりました。この機会に、食事のあいさつと
 意味を伝えていこうと思います。

●「いただきます」

→食べるという意味だけでなく、動植物の命をいただく
 という意味もあります。

●「ごちそうさま」

→動植物の命を育てた人や、料理を作ってくれた人へ
 の感謝の気持ちを表す言葉。

食事のあいさつの意味を知ること、食べ物を大切に
 する気持ちが育ってくれればと願っています。



2023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	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						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	土							17	月	ハッシュドビーフ オニオンコンソメスープ 春キャベツのコールスローサラダ フルーツポンチ	麦茶 たご焼き	米、小麦粉、砂糖、フ レンチドレッシング、 油、マヨネーズ	牛肉(もも)、た ご(ゆで)、ハ ム、卵、かつ お節	キャベツ、たまね ぎ、バナナ、みかん 缶、いちご、にんじ ん、きゅうり、しめじ、 マッシュルーム缶、	麦茶 ビスケット
2	日							18	火	お子様ランチ プロッコリー チキンライス 青梗菜のスープ エビフライ ウインナー	麦茶 いちごのショートケーキ	米、小麦粉、砂糖、 油、パン粉	えび、ウイン ナーソーセー ジ、卵、ホイッ プクリーム、鶏 むね肉、無塩	プロッコリー、たまね ぎ、チンゲンサイ、 にんじん、コーン 缶、いちご、ビーマ ン	麦茶 ピーチゼリー
3	月	ミートボールカレー ワカメスープ きゅうりのトルコ風サラダ	牛乳 キウイとクリームチーズの カナッペ	米、じゃがいも、パン 粉、油、オリーブ油、 ごま	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、ヨーグルト (無糖)、卵、木 綿豆腐、ク	たまねぎ、グレープ フルーツ、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、キウイフルーツ、 コーン缶、レモン果	麦茶 せんべい	19	水	ツナサンド&タマゴサンド カリフラワーのコンソメスープ カリカリクルトンのシーザーサラダ オレンジ	麦茶 おほかおにぎり	食パン、米、マヨネ ーズ、フランスパン、フ レンチドレッシング、 ごま	ツナ水煮缶、 卵、かつお節	オレンジ、レタス、 きゅうり、コーン缶、 クリームコーン缶、 カリフラワー、たまね ぎ、赤ピーマン	麦茶 せんべい
4	火	ご飯 きぬさやと豆腐の味噌汁 鮭のごま焼き 小松菜の煮びたし	麦茶 お好み焼き	米、小麦粉、油、ごま	さけ、絹ごし豆 腐、豚肉(も も)、米みそ (淡色辛み そ)、油揚げ、	いちご、こまつな、 キャベツ、ねぎ、さ やえんどう、あおの り	麦茶 メロンゼリー	20	木	ルーローハン 中華風春雨スープ パパリカ入りスクランブルエッグ ワカメときゅうりの酢の物	麦茶 バナナアップルヨーグルト	米、ホットケーキ粉、 砂糖、はるさめ、油、 ごま	ヨーグルト(無 糖)、卵、豚肉 (ばら)、牛乳	ヨーグルト(たまね ぎ、こまつな、 みかん缶、ねぎ、に んじん、赤ピーマ ン、黄ピーマン、 ピーマン、たまね	麦茶 卵ボーロ
5	水	アマトリチャーナ グリーンピースのポタージュ 卵とアスパラのサラダ オレンジ	麦茶 ストロベリーアイス	スバゲティ、砂糖、マ ヨネーズ、フレンチド レッシング、油、オ リーブ油	調製豆乳、 卵、豆乳、 ベーコン、ゼ ラチン	オレンジ、たまね ぎ、いちごジャム、グ リーンアスパラガス、 グリーンピース、きゅう り、赤ピーマン、に	麦茶 卵ボーロ	21	金	ロールパン キャロットスープ めかじきのイタリアンソテー ベーコン入りガーデンサラダ	麦茶 たつぷりみかんのゼリー	ロールパン、フレンチ ドレッシング、砂糖、 オリーブ油	牛乳、かじき、 ベーコン、豆 乳	にんじん、たまね ぎ、レタス、みかん 缶、プロッコリー、 ホールトマト缶詰、ト マト、グリーンアスパ	麦茶 塩おむすび
6	木	ご飯 中華風コンソメスープ マーボー豆腐 卵・春雨・ニラの炒めもの	カルピス まんまるアメリカンドッグ	米、ホットケーキ粉、 はるさめ、片栗粉、 油、ごま油、砂糖	カルピス、木 綿豆腐、ヨー グルト(加糖)、 豚ひき肉、 卵、魚肉ソー	クリームコーン缶、 みかん缶、ねぎ、に ら、たまねぎ、あさつ き、しょうが	麦茶 ビスケット	22	土	五目チャーハン 中華スープ レタスサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 ごまドレッシング、砂 糖、油、ごま	牛乳、豚肉 (肩)、卵	リーフレタス、にんじ ん、えのきたけ、た まねぎ、レタス、ピー マン、トマト、きゅう り、黒きくらげ	麦茶 ヨーグルト
7	金	筍ご飯 ニラのかき玉汁 鶏の竜田揚げ 春キャベツのツナごまサラダ	麦茶 バナナパンケーキ	米、ホットケーキ粉、 ごまドレッシング、片 栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、卵、 ツナ水煮缶、 牛乳、油揚 げ、無塩パ ター	ぶどう天然果汁、バ ナナ、キャベツ、た けのこ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、 にら、コーン(冷	麦茶 せんべい	23	日						
8	土	二色丼 チンゲン菜の味噌汁	麦茶 シュガードーナツ	米、食パン、砂糖、グ ラニュー糖	鶏ひき肉、 卵、無塩パ ター、淡色み そ	たまねぎ、チンゲン サイ、しょうが	麦茶 クッキー	24	月	ニラと人参とキャベツたつぷり焼きそば 卵スープ からあげ バナナ	麦茶 たきこみご飯のおにぎり	焼きそばめん、米、 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	鶏もも肉、豚 肉(ばら)、卵、 油揚げ	バナナ、キャベツ、 にんじん、しいた け、もやし、にら、 コーン(冷凍)、ごぼ う、にんにく、しょう	麦茶 クッキー
9	日							25	火	ご飯 たまねぎとワカメの味噌汁 かかれいの煮つけ 肉じゃが細き入り	麦茶 ジャムサンド	米、じゃがいも、サン ドイッチパン、しらた き、砂糖、油	牛乳、かれ い、豚肉(肩 ロース)、淡色 みそ	グレープフルーツ、 たまねぎ、にんじ ん、いちごジャム、さ やえんどう、カットわ かめ、しょうが	飲むヨーグルト
10	月	アンパンマンカレーライス ワカメスープ ミモザサラダ	麦茶 味噌ポテト	ゆでうどん、じゃがい も、油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	ちくわ、豚肉 (肩ロース)、 卵、淡色みそ	グレープフルーツ、 たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、 えのきたけ、レモン 果汁	麦茶 卵ボーロ	26	水	春野菜のカレーうどん ちくわのスペイン揚げ グレープフルーツ	アップルジュース ポテトフライ	じゃがいも、米、油、 砂糖、はるさめ、フ レンチドレッシング、ご ま	卵、豚ひき 肉、かにかま ぼこ	りんご果汁50%飲 料、オレンジ、たま ねぎ、きゅうり、チ ンゲンサイ、トマト、 赤ピーマン、ピーマ	麦茶 ビスケット
11	火	ごはん にんじんとひよこ豆のスープ 彩り野菜のミートローフ ほうれん草とコーンのソテー	麦茶 フルーツゼリー	米、油、砂糖、パン粉	豚ひき肉、 ヨーグルト(無 糖)、牛乳、生 クリーム、ひよ こまめ(ゆ	たまねぎ、ほうれん そう、トマトジュ ース缶、もも缶 (黄桃)、ホールマ ト缶詰、にんじん	麦茶 かぼちゃ	27	木	ナシゴレン 春雨スープ トマトときゅうりとカニカマのサラダ オレンジ	麦茶 バナナアイス	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩 ロース)、卵、 ハム、魚肉 ソーセージ、に んじん、コーン缶、 スライスチー	グレープフルーツ果 汁20%飲料、キウイ フルーツ、たまね ぎ、プロッコリー、 にんじん、コーン缶、	麦茶 せんべい
12	水	鶏肉とごぼう・しいたけの五目ご飯 キャベツの味噌汁 グリーンピースの卵焼き きゅうりのつけもの	オレンジジュース ツナサンド	米、食パン、マヨネ ーズ、砂糖、油	卵、鶏もも肉、 ツナ水煮缶、 淡色みそ、油 揚げ	オレンジ果汁50% 飲料、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、た まねぎ、ごぼう、グ リンピース、いんげ	麦茶 バナナ	28	金	鶏ともやしとニラのビーフン 中華風コンソメスープ そらまめシュウマイ	麦茶 ピザトースト	食パン、ビーフン、 しゅうまいの皮、片栗 粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加 糖)、豚ひき 肉、鶏むね 肉、卵、ウイ ナーソーセー	たまねぎ、クリーム コーン缶、みかん 缶、にんじん、緑豆 もやし、ピーマン、 にら、あさつき、そら	麦茶 卵ボーロ
13	木	ご飯 きのこの味噌汁 鯖の味噌煮ごぼう添え トマトのサラダ	麦茶 シュガードーナツ	米、ホットケーキ粉、 砂糖、油、フレンチド レッシング、グラ ニュー糖	さば、納豆、 米みそ(淡色 辛みそ)、牛 乳、おから、 卵、無塩パ	バナナ、トマト、たま ねぎ、ごぼう、レタ ス、ねぎ、しいたけ、 コーン缶、しょうが	麦茶 ヨーグルト	29	土						
14	金	海鮮あんかけ焼きそば 人参のスープ トマトサラダ	麦茶 杏仁豆腐	焼きそばめん、米、 砂糖、フレンチドレ ッシング、油、片栗粉、 ごま	牛乳、豚肉(ば ら)、しばえ び、いか、しら す干し	たまねぎ、みかん 缶、にんじん、トマ ト、キャベツ、レタ ス、きゅうり、ピーマ ン、コーン(冷凍)、	麦茶 クッキー	30	日						
15	土	カレーライス 小松菜のスープ	麦茶 プリン	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩 ロース)	たまねぎ、にんじ ん、こまつな	麦茶 せんべい								
16	日														

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	507 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	17.0 g	カルシウム	115 mg
	脂質	14.0 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.4 g