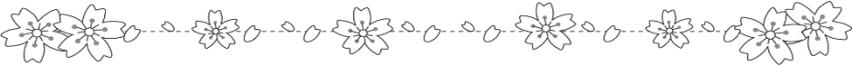
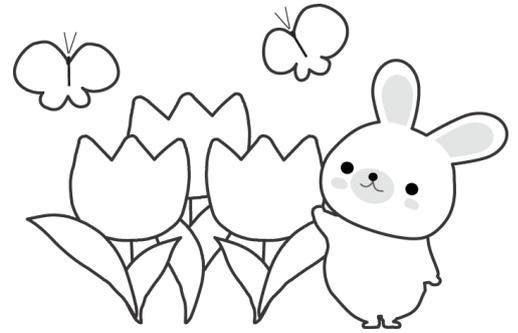


入園、進級おめでとうございます。春の花が咲き始め、新しい出会いにわくわくする季節となりました。給食では、子ども達にとって楽しみになるような、おいしい給食作りに励んでまいります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



一日に必要な栄養量の目安

1日に幼児が必要なエネルギーは、日本の食事基準で3～5歳児で一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）とされています。

保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を目安に献立を作っています。

保育園の給食だけでは一日に必要なエネルギーを摂ることができません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べる時間がない…というご家庭もあるかと思ひます。そんな時は全く食べないのではなく、少量でもいいので、朝に食べ物を食べることを心がけてみましょう。前日に小さなおにぎりを握っておいて、朝にレンジでチンして食べたり、パンを1枚食べたりするだけでも脳にエネルギーが届き、1日を元気に過ごすことができます。他にはヨーグルトやバナナも忙しい朝にはお勧めです。

～ウィークエンドシトロン～

<材料>18cm型1本分

- 無塩バター 100g
- 砂糖 80g
- 卵 2個
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- レモン果汁 大さじ1
- 粉砂糖 80g
- レモン果汁 20g

<作り方>

- ①バターを室温で柔らかくしておく。
- ②①と砂糖を白っぽくなるまで混ぜ、溶き卵を少しずつ加えて更に混ぜる。レモン果汁を加える。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②に混ぜる。
- ④180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。
- ⑤粉砂糖とレモン果汁を混ぜ合わせたものを焼きあがったケーキにかけて冷蔵庫で冷ます。

ウィークエンドシトロンはフランスの伝統菓子で「家族や恋人など、週末を一緒に過ごす大切な人と食べるお菓子」という意味が込められています。レモンなどの酸味のある果汁を加えたしっとりとしたバターケーキです。ぜひ週末に作ってみて下さい。

今月の平均栄養摂取量

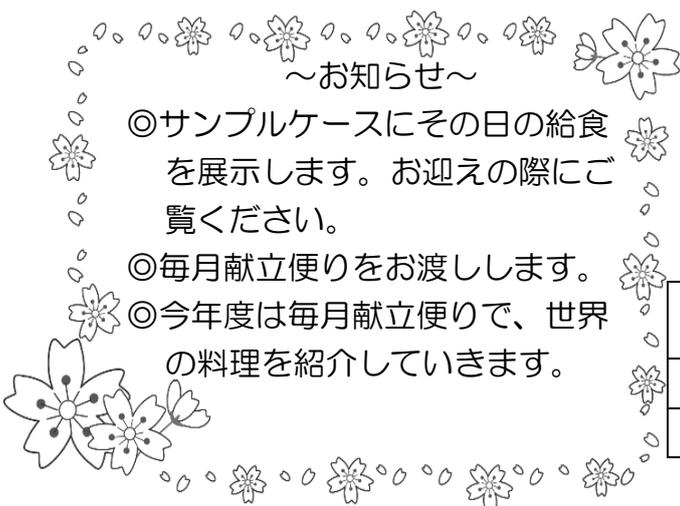
| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 555 | 20.6 | 15.6 | 188 | 2.0 |
| 乳児 | 532 | 20.1 | 16.3 | 271 | 1.7 |

～お知らせ～

◎サンプルケースにその日の給食を展示します。お迎えの際にご覧ください。

◎毎月献立便りをお渡しします。

◎今年度は毎月献立便りで、世界の料理を紹介していきます。



4 月 の 献 立 表

| 日付 | 献立名 | 材料名(昼食・おやつ) | | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| | | 朝おやつ 3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 ・ 15 (月) | レタスチャーハン かじきのごまマヨ絡め アスパラとウインナーのソテー はるさめスープ オレンジ | 牛乳 だいこん 牛乳 ウィークエンドシトロン | 米、小麦粉、砂糖、粉糖、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、バター、ごま | 牛乳、かじき、ウインナー、焼き豚 | オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、グリーンアスパラガス、レタス、グリーンピース、レモン果汁、サラダ菜、だいこん |
| 2 ・ 16 (火) | けんちんうどん 豆腐チャンプル 清見オレンジ | 牛乳 かぼちゃ 麦茶 梅おかかおにぎり | ゆでうどん、米、さといも、砂糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、鶏もも肉、かつお節 | 清見オレンジ、にんじん、だいこん、ごぼう、にら、コーン缶、うめ干し、かぼちゃ |
| 3 ・ 17 (水) | 白いご飯 松風焼き 春キャベツの和え物 なめこ味噌汁 りんご | 牛乳 さつまいも 牛乳 きなこサンド | 米、食パン、砂糖、マーガリン、油、さつまいも | 牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま | りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、なめこ、サラダ菜 |
| 4 ・ 18 (木) | ポークカレー 高野豆腐の含め煮 ヨーグルトサラダ 人参と万能ねぎの清汁 | 牛乳 だいこん 麦茶 あんかけ焼そば | 米、焼きそばめん、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ | 牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、凍り豆腐、えび | にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご、キャベツ、ピーマン、万能ねぎ、さやえんどう、グリーンピース、干ししいたけ、しょうが、だいこん |
| 5 ・ 19 (金) | 丸パン(大豆) たらグラタン マセドアンサラダ 春キャベツとベーコンのポトフ オレンジ | 牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉、丸パン(大豆) | 牛乳、たら、ベーコン、とろけるチーズ | オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、グリーンピース |
| 6 (土) | チャンポン麺 厚揚げの味噌炒め 清見オレンジ | 牛乳 にんじん 牛乳 果物 せんべい(以上児) | 干し中華めん、片栗粉、ごま油、油、砂糖 | 牛乳、生揚げ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、清見オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ |
| 8 ・ 22 (月) | 白いご飯 鮭のムニエルマトソースがけ マッシュかぼちゃ 豆腐の味噌汁 オレンジ | 牛乳 さつまいも 牛乳 ピザトースト | 米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、さつまいも | 牛乳、さけ、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ | オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、ホールトマト缶詰、トマトピューレ |
| 9 ・ 23 (火) | ツナと春野菜の Pasta 鶏肉のマーマレード焼き もやしの清汁 りんご | 牛乳 にんじん 麦茶 こんぶおにぎり | スパゲティー、米、じゃがいも、油、バター、マーマレード | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶 | りんご、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、こんぶ佃煮、万能ねぎ、サラダ菜 |
| 10 ・ 24 (水) | 白いご飯 鰯のカレー揚げ 回鍋肉 お麩の味噌汁 オレンジ | 牛乳 だいこん 牛乳 スイートポテト | さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、焼肉、メープルシロップ、生クリーム、バター | 牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、にんじん、キャベツ、ねぎ、たけのこ、ピーマン、サラダ菜、だいこん |
| 11 ・ 25 (木) | 炊き込みご飯 かに玉あんかけ 中華サラダ 中華スープ 清見オレンジ | 牛乳 かぼちゃ 麦茶 ツナマカロニ | 米、マカロニ、砂糖、ごま油、油、片栗粉 | 牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ缶、かにかまぼこ | 清見オレンジ、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、レタス、たけのこ、グリーンピース、干ししいたけ、かぼちゃ |
| 12 ・ 26 (金) | 丸パン(大豆) 豚肉のベシャメルソースがけ 新じゃがとブロッコリーのサラダ ココロ野菜スープ オレンジ | 牛乳 にんじん 牛乳 イチゴジャムスコーン | じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、イチゴジャム、丸パン(大豆) | 牛乳、豚肉(ロース) | オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、りんご、ブロッコリー、グリーンピース、さやえんどう |
| 13 ・ 27 (土) | 焼鳥丼 土佐煮 しめじと葱の味噌汁 りんご | 牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ | 米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、油、じゃがいも | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節 | りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、たけのこ、いんげん、万能ねぎ、レタス、しょうが、焼きのり |
| 20 (土) | 白いご飯 ミルフィーユカツ さつまいもとほうれん草のごまからめ もやしの味噌汁 清見オレンジ | 牛乳 じゃがいも 牛乳 果物 せんべい(以上児) | 米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも | 牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま | バナナ、清見オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし |

*食材購入の都合により献立が変更になる場合があります。