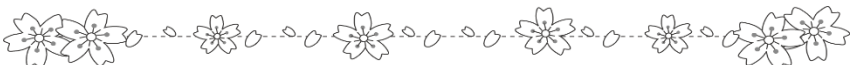
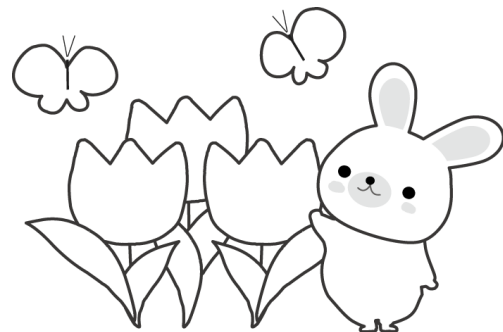


入園、進級おめでとうございます。春の花が咲き始め、新しい出会いにわくわくする季節となりました。給食では、子ども達にとって楽しみになるような、おいしい給食作りに励んでまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



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います。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ください。

今月の平均栄養摂取量

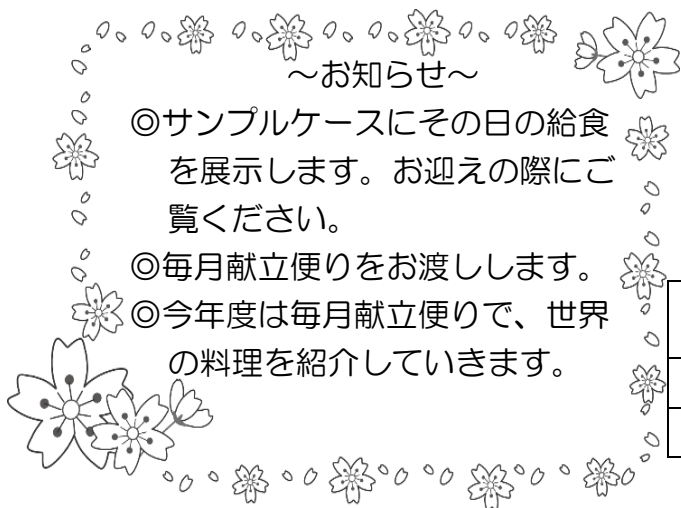
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	555	20.6	15.6	188	2.0
乳児	532	20.1	16.3	271	1.7

～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。