

# 4月こんだてひょう



## やがつ給食だより

新しいお友達も加わり  
一年がスタートしました。

R6.4月

### ひよし 保育園の給食

やや薄味ですが素材の味を活かすように粉末だし(化学調味料)は使用せず、いりこ・かつお節・昆布などとじをしています。しっかりとごはんをとることでうま味のある薄味に仕上がりります。

味覚の発達する小さい頃に濃い味になると味の濃いものはかりを好むようになります。3歳頃までは大人の1/2~1/3程度の薄味で受けたくなります。そうすると何でも食べられるようになり偏食を防ぐことにもつながります。

### 午前のおやつ

まだ一度にたくさん量が食べられない1~2歳児さんは、午前中に牛乳(約70ml)とおやつをとります。クラッカービスケット・バナナ・オレンジなどおやつはですが、補食程度です。朝日はんはしっかり食べてください。

### 午後のおやつ

午後のおやつは朝・昼・夕食の3食プラス第4の食事のようなもので成長期の子どもたちにとって「おやつ=甘いもの」ばかりではありません。

夕方までしっかり遊ぶ・体力をつけるためおにぎりも頻繁にあります。



- 保育園の玄関に給食を展示しています(3歳児の盛り付け量)  
おむかえの時に、お子さんと一緒にご覧になってください
- 質問、お悩み等気になることがありましたら担任・調理担当にご相談ください。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 <b>ハヤシライス</b> (米、玉ねぎ、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、ハヤシソース) <b>れんこんサラダ</b> (れんこん、人参、胡瓜、ロースハム、かつお節、ごま、ごま油、醤油、砂糖) <b>りんご</b>	2日 <b>ごま塩ごはん</b> (米、ごま油) <b>豆腐の肉あんかけ</b> (豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、ニラ、ケチャップ、生卵、酒、砂糖、醤油) <b>ミックスおひたし</b> (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油) <b>具たくさん汁</b> (ごぼう、大根、人参、じゅが芋、うすあげ、ねぎ、味噌)	3日 <b>黒糖パン</b> <b>ポテトグラタン</b> (ひちが芋、豚ミンチ、玉ねぎ、バター、小麦粉、牛乳、コーン油、チーズ) <b>マカロニサラダ</b> (マカロニ、胡瓜、人参、シーキング、コーン、マヨドレ) <b>春キャベツスープ</b> (春キャベツ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン油)	4日 <b>ごはん</b> <b>納豆のかき揚げ</b> (納豆、人参、玉ねぎ、ごぼう、セロリ、小麦粉、塩、油) <b>春雨酢の物</b> (春雨、キクラゲ、わかめ、胡麻、さくらげ、ロースハム、青梗菜、醤油、ごま、ごま油) <b>えのきスープ</b>	5日 <b>むぎごはん</b> <b>ししゃも焼き</b> (むぎ、玉ねぎ、ごぼう、小麦粉、塩、油) <b>スローニー</b> <b>きんぴらごぼう</b> (ごぼう、人参、ビーツ、豚肉、醤油、砂糖、ごま、ごま油) <b>太根みそ汁</b> (大根、豆腐、なめこ、玉ねぎ、ねぎ、味噌)	6日 <b>ツナピラフ</b> (米、コーン、シーキング、人参、玉ねぎ、コンソメ、醤油) <b>ウインナースープ</b> (ミニクイニーニ、キャベツ、大根、中華あじ、ごま) <b>パナナ</b>
8日 <b>お好み焼き 牛乳</b> (キャベツ、もやし、シーキング、ねぎ) 小麦粉、油、スクエア、マヨドレ、青のり	9日 <b>オレンジ</b> <b>コーン巻きパン 牛乳</b> (ケイキ、コーン)	10日 <b>五目おにぎり 牛乳</b> (米、人参、ひじき、うすあげ、ごぼう、しいたけ) 醤油、砂糖	11日 <b>フルーツポンチ 牛乳</b> (みかん油、バナナ、もも油、りんご、サイダー)	12日 <b>むぎごはん</b> <b>豆腐のピザ風</b> (豆腐、玉ねぎ、ピーマン、ペーパン、ケチャップ、コンソメ、醤油、チーズ)	13日 <b>シガーフライ</b> お茶
15日 <b>わかめごはん</b> (米、玉ねぎ、炊き込みわかめ) <b>豚肉だんご</b> (豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、片栗粉、油、ケチャップ、ピューレ、コーン油、砂糖)	16日 <b>ゆかりごはん</b> <b>チーズハンバーグ</b> (米、ゆかり、ごま) <b>フルーツ</b> <b>コールスローサラダ</b> (カブ、小麦粉、塩、コーン、玉ねぎ、マヨドレ) <b>きのこ味噌汁</b> (いんげん、しめじ、うすあげ、白菜、大根、ねぎ、味噌) <b>バナナ</b>	17日 <b>肉うどん</b> (うどん麺、豚肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、生姜、酒、醤油、みりん、砂糖) <b>鮭のコーン焼き</b> (サケ、小麦粉、塩、コーン、玉ねぎ、マヨドレ) <b>ひじき和え</b> (ひじき、ロースト、人参、胡瓜、わかめ、醤油、砂糖、ごま、ごま油) <b>クリームシチュー</b> (豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、アスパラ、しめじ、シチュールーク、牛乳)	18日 <b>鶏レバーの甘辛煮</b> (鶏レバー、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖) <b>りんご</b> <b>サクサククッキー 牛乳</b> (小麥粉、マーガリン、砂糖、ごま)	19日 <b>むぎごはん</b> <b>サバの竜田揚げ</b> (サバ、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油) <b>キャベツのさっぱり和え</b> (キャベツ、人参、胡瓜、もやし、ひじき、ポン酢) <b>豚汁</b> (豚肉、大根、人参、ごぼう、絞出汁、白菜、ねぎ、味噌) <b>バナナ</b>	20日 <b>白い圓盤</b> お茶
22日 <b>ゆかりごはん</b> (米、ゆかり、ごま) <b>ボバイチャンブルー</b> (豚肉、玉ねぎ、ほんのり、人参、玉ねぎ、生姜、コンソメ、醤油、みりん) <b>南瓜煮 スナップえんどう</b> (南瓜、さくらんぼ、コーン油、砂糖)	23日 <b>むぎごはん</b> <b>鮭の塩焼き</b> (サケ、塩) <b>フルーツ</b> <b>ナムル</b> (ロースト、ほんのり、生姜、油、ケチャップ、砂糖、味噌) <b>若竹汁</b> (はかめ、たけのこ、玉ねぎ、うすあげ、味噌)	24日 <b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b> (豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、米こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、油、キタチュー) <b>わかめの酢の物</b> (わかめ、胡瓜、もやし、ちくわ、酢、砂糖、醤油、ごま、かつお節)	25日 <b>ドライカレー</b> (米、玉ねぎ、豚ミンチ、じゅが芋、人参、玉ねぎ) <b>ごぼうサラダ</b> (ごぼう、人参、アスパラ、コーン、ロースハム、マヨドレ、酢、醤油)	26日 <b>むぎごはん</b> <b>ささみの南蛮漬け</b> (ささみ、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、胡瓜、酢、砂糖、醤油) <b>わかめ味噌汁</b> (わかめ、じゅが芋、うすあげ、玉ねぎ、味噌)	27日 <b>豚丼</b>
29日 <b>たけのこごはん</b> (米、たけのこ、人参、うすあげ、醤油、油、みりん) <b>豚肉の生姜焼き</b> (豚肉、玉ねぎ、ビーマン、生姜、醤油、砂糖、みりん)	30日 <b>スナップえんどう</b> <b>ポテトサラダ</b> (ロースト、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ) <b>なめこ汁</b> (なめこ、玉ねぎ、豆腐、味噌)	31日 <b>ラスク 牛乳</b> (食パン、マーガリン、砂糖)	<b>天かすうどん 牛乳</b> (うどん麺、天かす、わかめ、カニカマ、醤油、みりん)	<b>おかかおにぎり 牛乳</b> (米、玉ねぎ、かつお節、マヨドレ、醤油)	<b>ほたほた焼き</b> お茶

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください

新入や進級し、新しい年度が始まりました。  
わくわく嬉しい気持ちと緊張や不安もあると思いますが、給食の時間が楽しくなるように愛情いっぱいの給食を作りたいと思います。  
よろしくお願ひします。

