

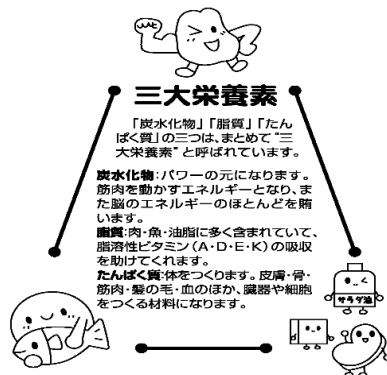


給食だより

4月

ご入園・ご進級おめでとうございます

それぞれが次のクラスに上がり、新しい友達も増え、いよいよ新年度がスタートしました。
食を通して心も体も豊かに成長してくれること、また保育園生活の中で楽しみの一つとなれることを願って、『安心・安全・おいしい』給食を作っていきたいと思ひます。
1年間よろしくお願い致します！



新年度の始まり、みんなで強いからだ作りを目指しましょう！

まずは元気に過ごすために必要な栄養を知ろう！

三大栄養素(真ん中の絵)の働き・特徴をもとにして赤・黄・緑の3つの群に分けられたものを3色食品群(右の絵)と言ひます。毎食この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、『栄養の取れた食事』と考察されます。

みんなも好きな物・食べられる物を増やしなごら、毎日2種類ずつ食べていこう🥕

次は快食・快眠・快便(左の絵)

朝気持ち良い登園を目指すには、朝ごはんは欠かせません🍷

朝ごはんを食べるためには早起きが必要です。早起きをするためには早寝が必要です。

規則正しい生活を送ることで体に良いことがたくさん出来ます。そのうちの一つは快便。

うんちを出すことで心身にも良い影響を与えます。

楽しい1日を送るためにも気持ちよくいたいですね🎵

人間の体は朝ご飯を食べてから10分後くらいが一番

うんちがしたくなるようにできているんです🎵

🍷 満腹感たっぷりのおすすめ朝食 🍷

<材料> ヨーグルト・・・500g
2人分 乳酸菌飲料・・・65ml
豆乳・・・100～200ml
バナナ・・・1本
はちみつ・・・適宜
(お好みで) 粉末抹茶

材料をすべてミキサーに入れるだけ。朝の支度をしているあいだに回してまひしょう。

注) 1歳未満のお子さまにははちみつは避けてください。

🌸 簡単朝ご飯(鍋なしみそ汁) 🌸

<材料> 乾燥わかめ(適量)
かつお節(ひとつかみ)
みそ(適量)

お椀にわかめ・かつお節・みそを入れ、熱湯を入れてかき混ぜれば完成!!

忙しい朝でもこのみそ汁にごはんと、作り置きのお総菜を加えれば簡単朝ご飯が出来上がりますね💙



2021年度 4月

給食献立表

菊名愛児園
副園長 安達 直樹

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 (): 乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 豚大根煮 白菜の磯あえ (果物)	牛乳 チーズ揚げ	米 ワンタン皮 油	牛乳 豚肉 味噌 クリームチーズ	白菜 大根 南瓜 葱 胡瓜 いんげん しめじ
2 金	麦茶 チーズ	御飯	清まし汁 厚揚げの味噌炒め しらす和え 果物	麦茶 お焼き	米 油 じゃが芋	鶏肉 竹輪 厚揚げ 味噌 しらす 牛乳	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜 エリンギ なめこ
3 土	牛乳		二色サンド きのかスープ 果物	牛乳 ゼリー 小魚	食パン マヨネーズ 油 マーガリン	牛乳 ツナ チーズ ハム 小魚	えのき 玉葱 しめじ キャベツ
5 月	牛乳 せんべい	青菜 御飯	味噌汁 鶏のレモン煮 春雨と青菜のソテー (果物)	牛乳 南瓜ケーキ	米 小麦粉 春雨 マーガリン 麩	牛乳 鶏肉 卵 木耳 ベーコン 油揚げ	小松菜 南瓜
6 火	牛乳 じゃが芋	御飯	スープ シャーレン豆腐 韓国風サラダ 果物	牛乳 セサミトースト	米 食パン ごま ごま油 マーガリン	牛乳 豆腐 鶏肉 えび	キャベツ 胡瓜 人参 しめじ 生姜 葱
7 水	牛乳 さつま芋		塩焼きそば トマトスープ 南瓜サラダ 果物	麦茶 抹茶ミルクゼリー	中華麺 油 マヨネーズ コーン	牛乳 豚肉 生クリーム 小豆	南瓜 キャベツ 人参 しめじ トマト 胡瓜 玉葱 もやし
8 木	麦茶 チーズ	パン	おくらスープ ポークビーンズ 切干大根のねりごまあえ (果物)	牛乳 洋風きんとん	さつま芋 パン ねりごま じゃが芋 マーガリン 油	牛乳 豚肉 大豆 ひじき スキムミルク チーズ	玉葱 人参 しめじ オクラ いんげん 大根 干しブドウ
9 金	牛乳 ウエハース	御飯	清まし汁 鰯のカレー揚げ ポテトサラダ (果物)	牛乳 フルーツカナッペ	米 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 油 クラッカー	牛乳 豆腐 ツナ ホイップ 卵 鰯	胡瓜 えのき 人参 パプリカ
10 土	牛乳		桜エビピラフ カレースープ 果物	麦茶 揚げせん ヨーグルト	米 じゃが芋 コーン	ヨーグルト 鶏肉 干しエビ ベーコン	玉葱 人参
12 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 小倉パイ	米 マヨネーズ 麩 マカロニ パイシート	牛乳 小豆 ハム 味噌 ホイップ 油揚げ	胡瓜 枝豆 生姜
13 火	牛乳 じゃが芋		ナポリタン 卵スープ わかめの酢の物 果物	麦茶 ひじきおにぎり	米 スパゲティ 油	ウインナー ひじき 油揚げ 卵 木耳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ピーマン 葱
14 水	牛乳 さつま芋		ピラフ コーンスープ 海老フライ ボイルブロッコリー 果物	麦茶 ババロア せんべい	米 パン粉 油 コーン 小麦粉 マーガリン	ヨーグルト 卵 ベーコン えび	玉葱 ブロッコリー 人参 青梗菜
15 木	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 凍り豆腐の煮物 白菜の磯和え 果物	牛乳 揚げパン	米 ワンタンの皮 油 パン	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 きな粉 竹輪 豆腐	白菜 人参 胡瓜 葱 しめじ いんげん 南瓜
16 金	牛乳 ウエハース	御飯	清まし汁 魚のタルタルソースがけ しらす和え (果物)	牛乳 シナモンロール	米 ケーキミックス マヨネーズ マーガリン	牛乳 鰯 竹輪 はんぺん 卵 しらす	キャベツ 胡瓜 玉葱 なめこ 干しぶどう えのき
17 土	牛乳		焼きうどん きのかスープ 果物	牛乳 ゼリー きな粉棒	うどん	牛乳 きな粉 豚肉	玉葱 人参 キャベツ しめじ えのき
19 月	牛乳 せんべい	青菜 御飯	味噌汁 油淋鶏風 春雨の酢の物 (果物)	牛乳 りんご蒸しパン	米 春雨 油 麩 ケーキミックス	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ	胡瓜 キャベツ 人参 生姜 葱
20 火	牛乳 じゃが芋	御飯	スープ 麻婆豆腐 韓国風サラダ 果物	牛乳 フレンチトースト	米 食パン ごま油 マーガリン	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 味噌	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 しめじ 葱 えのき
21 水	牛乳 さつま芋		ビビンバ 中華スープ 大根とツナの和え物 (果物)	麦茶 ビスケット ヨーグルト	米 マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ もずく	大根 胡瓜 もやし 小松菜
22 木	麦茶 チーズ	御飯	けんちん汁 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 果物	牛乳 ショートブレッド	米 マヨネーズ ごま マーガリン 小麦粉	牛乳 鮭 豆腐 味噌 油揚げ しらす	人参 大根 レンコン ごぼう いんげん
23 金	牛乳 ウエハース	御飯	清まし汁 カレーオムレツ 梅肉あえ 果物	牛乳 クラッカーサンド	米 油 クラッカー	牛乳 卵 豆腐 昆布 豚肉 クリームチーズ	胡瓜 大根 玉葱 梅干し 人参 えのき ピーマン
24 土	牛乳		チャーハン カレースープ 果物	麦茶 ブルー ヨーグルト	米 じゃが芋 ごま油	ヨーグルト 鶏肉 豚肉 ひじき	椎茸 玉葱 人参
26 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏の香味焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 ブルーベリーパイ	米 マヨネーズ コーン マカロニ 麩 パイシート	牛乳 鶏肉 ハム ホイップ 味噌	胡瓜 人参 葱 枝豆 大根
27 火	牛乳 じゃが芋		シーフードスパゲティ 卵スープ わかめの酢の物 果物	麦茶 中華おこわ	米 スパゲティ もち米 油	えび 鶏肉 あさり 卵 ベーコン 干しエビ 木耳	キャベツ 玉葱 しめじ 胡瓜 パプリカ 葱 人参
28 水	牛乳 さつま芋		タコライス スープ 大根とツナの和え物 (果物)	麦茶 手作プリン	米 マヨネーズ 油 コーン	牛乳 豚肉 卵 生クリーム チーズ ツナ もずく	レタス 大根 人参 胡瓜
29 木	昭 和 の 日 (休 園)						
30 金	牛乳 ウエハース	御飯	清まし汁 鶏つくねあんかけ キャベツの塩昆布あえ 果物	牛乳 もちもちチーズパン	米 白玉粉 油 ごま油	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 チーズ 昆布	キャベツ 胡瓜 生姜 なめこ

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁は煮干しとかつおからとっています

作成 栄養士 山崎

2021年度 4月

離乳食献立表(後期)

菊名愛児園
副園長 安達 直樹

	献立名			食 材
	主食	副 食	午後おやつ	主な食材
1 木	入園式・進級式			
2 金	慣らし保育			
3 土	慣らし保育			
5 月	慣らし保育			
6 火	全粥	スープ 麻婆豆腐風 キャベツのおかかあえ	シュガートースト	米 食パン マーガリン 味噌 豆腐 わかめ キャベツ 人参 胡瓜
7 水		あんかけうどん トマトスープ 南瓜のサラダ	豆乳もち	うどん 豆乳 きな粉 鶏ささみ 玉葱 ナス トマト 胡瓜 人参 南瓜
8 木	パン	スープ ポークビーンズ 切干大根の和え物	洋風きんとん	食パン さつまいも ジャガイモ 鶏挽肉 大豆 ひじき 人参 胡瓜 南瓜 スkimミルク
9 金	全粥	清まし汁 魚の煮つけ ポテトサラダ	リンゴヨーグルト	米 ジャガイモ 鯖 豆腐 ツナ ヨーグルト 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草
10 土		ピラフ(軟飯) スープ 果物	ヨーグルト せんべい	米 鶏挽肉 ヨーグルト 玉葱 人参 トマト
12 月	全粥	味噌汁 鶏挽肉の野菜あんかけ マカロニソテー	リンゴミルク煮	米 麩 マカロニ 味噌 スkimミルク 鶏挽肉 人参 玉葱 キャベツ トマト
13 火		スープパスタ 野菜スティック 果物	ひじき雑炊	米 スパゲティ ジャガイモ ひじき ヨーグルト 人参 トマト 玉葱 胡瓜
14 水		コーンクリームリゾット スープ ボイル野菜	ベビーせんべい いちごヨーグルト	米 コーンフレーク さつまいも コーンクリーム 鶏挽肉 ツナ 玉葱 人参 青梗菜 ブロッコリー
15 木	全粥	味噌汁 凍り豆腐の煮物 白菜の柔らか煮	パン粥(きな粉)	米 食パン スkimミルク きな粉 味噌 鶏挽肉 豆腐 南瓜 人参 白菜 いんげん
16 金	全粥	清まし汁 魚の煮付け 豆腐のしらす和え	ロールサンド (バナナ)	米 麩 ケーキミックス 鯖 豆腐 豆乳 しらす わかめ 玉葱 人参 キャベツ
17 土		あんかけうどん 粉ふき芋 果物	わかめ粥	うどん ジャガイモ 米 わかめ 鶏挽肉 人参 キャベツ
19 月	全粥	味噌汁 肉団子のあんかけ 春雨サラダ	りんご蒸しパン	米 春雨 鶏挽肉 味噌 葱 人参 胡瓜 麩 ケーキミックス キャベツ
20 火	全粥	スープ 麻婆豆腐風 キャベツのおかか和え	スティックパン	米 食パン 豆腐 鶏挽肉 味噌 わかめ きな粉 ジャガイモ スkimミルク キャベツ 人参 胡瓜
21 水		ビビンバ風(全粥) スープ 大根とツナの和え物	ヨーグルト ビスケット	米 もずく ツナ ヨーグルト 大根 胡瓜 ビスケット もやし
22 木	全粥	清まし汁 白身魚のミルク煮込み 白あえ	さつまいもの甘煮	米 さつまいも 豆腐 スkimミルク カレイ ジャガイモ 人参 大根 いんげん
23 金	全粥	清まし汁 肉じゃが 大根サラダ	しらす粥	米 豆腐 鶏挽肉 ツナ しらす わかめ 人参 ジャガイモ 大根 胡瓜
24 土		チキンリゾット スープ 果物	ヨーグルト せんべい	米 ジャガイモ 鶏挽肉 ひじき トマト 玉葱 人参 ヨーグルト
26 月	全粥	味噌汁 鶏ささみの野菜あんかけ マカロニサラダ	全粥(南瓜)	米 麩 鶏挽肉 わかめ 味噌 胡瓜 枝豆 マカロニ 玉葱
27 火		スープパスタ スティック野菜 果物	全粥(ミルク)	米 スパゲティ きな粉 スkimミルク 胡瓜 キャベツ ジャガイモ 玉葱 トマト 人参
28 水		チキンリゾット風(全粥) スープ 大根とツナの和え物	ベビーせんべい 果物	米 鶏挽肉 もずく ツナ 玉葱 トマト ツナ 大根 胡瓜
29 木	昭和の日 (休園)			
30 金	全粥	清まし汁 鶏つくねあんかけ キャベツのチーズ炒め	お焼き	米 豆乳 豆腐 しらす チーズ ジャガイモ 鶏挽肉 キャベツ 葱

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁は煮干しとかつおからとっています

作成 栄養士 山崎