



4月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
						1
10じのおやつ	<p>＜今月の目標＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育園給食の基本的な決まりを知りましょう。 ・当番活動での自分の役割と方法を知りましょう。 ・様々な食べ物を進んで食られるようにしましょう。 ・夏野菜の植え付けを行い、野菜の成長過程に関心を持ちましょう。 			<p>＜今月のお楽しみ＞</p> <p>20日(木)♡スマイルデー♡ お昼はチーズハンバーグ、おやつはケーキでお祝いします♪</p> <p>27日(木)♡子どもの日の集い♡ お昼はこいのぼりランチ、おやつはこいのぼりケーキです☆</p> <p>お楽しみに～♪</p>		
きゅうしよく						・ハヤシライス ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ						・かし ・やさしいジュース
	3	4	5	6	7	8
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
きゅうしよく	<ul style="list-style-type: none"> ・フレークごはん ・あつあげいり ・マーボーはるさめ ・みそしる ・ミッキーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょくパン (メープルorチョコ) ・ほうれんそう オムレツ ・コールスローサラダ ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はくはん ・さかなの タルトタルやき ・だいこんと かにちらしの すのもの ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・チキンナゲット ・スープ ・ヨーグルト ・いんりょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・つないりどん ・ちくわあげ ・みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルトムース ・むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ・プチシュークリーム ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・こくとうむしパン ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジトースト ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 【カムカムデー】 ・あじつけこざかな ・かし・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・かし ・りんごジュース
	10	11	12	13	14	15
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
きゅうしよく	<ul style="list-style-type: none"> ・おしむぎごはん ・マーボー豆腐 ・ほうれんそうの ナムル ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょくパン (りんごジャムor マーマレードジャム) ・すきやきふうの ・キャベツとツナの マヨネーズあえ ・みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ・はくはん ・さかなの あげほのやき ・はるさめと ひきにくの いためもの ・スープ ・パインコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごもくうどん ・とりささみ ・チーズフライ ・あまなつみかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムハヤシ ・もやしサラダ ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・きりぼしだいこんの にももの ・ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナクレープor いちごクレープ ・むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ・やきおにぎり ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライドおさつ ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナチョコチップ ケーキ ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・カステラサンド ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・かし ・ぶどうジュース
	17	18	19	20	21	22
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
きゅうしよく	<ul style="list-style-type: none"> ・おしむぎごはん ・さかなの ユーリンチーふう ・パンサンスー ・みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょくパン (いちごジャムor ブルーベリージャム) ・ローストチキン ・やさしいサラダ ・スープ ・デコポン 	<ul style="list-style-type: none"> 【カムカムデー】 ・ごもくやきそば ・ヨーグルト ・ワンタンスープ ・あじつけこざかな 	<ul style="list-style-type: none"> 【スマイルデー】 ・ロールパン ・チーズハンバーグ ・フライドポテト ・ブロッコリー ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はくはん ・さかなの ごまみそやき ・えだまめいり ひじきのにももの ・たまごやき ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・にこみうどん ・チキンナゲット ・ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごゼリー ・かし ・むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ・てんかすおにぎり ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラッカーサンド ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケーキ ・むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまラスク ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・かし ・オレンジジュース
	24	25	26	27	28	29
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしよく	<ul style="list-style-type: none"> ・おしむぎごはん ・とりにくの バーベキューソース やき ・たまごいり ポテトサラダ ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのごはん ・キャベツともやしの ごまあえ ・すましじる ・スティック チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・ちゅうかふうサラダ ・りんごコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ♪こいのぼり ランチ♪ 	<ul style="list-style-type: none"> ・はくはん ・さかなの コーンフレークやき ・はるさめとたまごの いためもの ・みそしる ・にゅうさんきん いんりょう 	<p>しょうわのひ</p>
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・はらじゆくドック ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーターアンダギー ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・たまごサンド ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・こいのぼりケーキ ・ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・ぎゅうにゅう 	

※10時のおやつは0、1、2歳児クラスのみです。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



安全面・衛生面を考慮して外部からのお菓子等の持ち込みは禁止しています。また、食物アレルギーを持っているお子さんもいますので、お土産や遠足での子ども同士のおやつ交換等も行っておりません。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

赤字…行事食
青字…新メニュー
緑字…セレクトメニュー
となっております☆



ご入園・ご進級
 おめでとう
 ございます♪

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。子どもたちにとって給食の時間が楽しいものになるように様々な食育を計画し、旬の食材を使った安全で美味しい給食を作りたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします

1日の栄養目標量の割合

	家庭	保育園		家庭	
	朝食	10時のおやつ	昼食	15時のおやつ	夕食
3歳未満児	25%	10%	30%	10%	25%
3歳以上児	30%	40%		30%	

< 保育園での栄養目標量について >

乳幼児期の1日の栄養給与目標の割合は、保育園での昼食やおやつが全体の約半分を占めています。この時期は子どもたちが目覚ましく発達する時期で、味覚も形成されていきます。重要な乳幼児期の食生活を家庭と保育園で連携しながら支えていきましょう!!



3月の食育風景



ひまわり組で『お別れクッキング』を行い、みんなでプリンアラモードを作りました~♡
 自分たちでプリンにホイップを絞ったり、果物やポッキーを飾ったり...好きなようにトッピングしました!!みんなとっても上手に飾りつけていてビックリ!(^~)!
 将来はパティシエさんになれるかも~☆
 出来上がったプリンはみんなで美味しくいただきました!!



3月3日は『ひなまつり会』でした!!
 メニューはちらし寿司・五目きんぴら・すまし汁・カップデザート、おやつはロールケーキでした☆
 ちらし寿司には花形にくり抜いた薄焼き卵や枝豆を飾り、すまし汁には花麩を入れました♡



レシピコーナー

~魚のサクサク焼き~

<材料4人分>

白身魚...4切れ

お好みソース...大さじ2

パン粉...大さじ4

マヨネーズ...大さじ1.5

<作り方>

- ①オーブンの天板にクッキングシートを敷いて、魚を並べる。
- ②お好みソースとマヨネーズを混ぜ合わせて、魚にたっぷり塗る。
 ※多めに塗った方が美味しいので、ソースの量は調節してください!!
- ③パン粉をまんべんなくふりかけて、少し手でおさえる。
- ④180℃のオーブンで15分くらい焼いて出来上がり。

