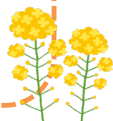




# 4月のこんだて



ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日だと思えます。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいりたいと思えます。



令和 3年 4月 1日 枚田みのり保育園

		1(木)	2(金)	3(土)	
		<b>ご飯・ソースとんかつ・酢の物</b> <b>すまし汁(水菜・豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかたロース(赤肉) パン粉 ソース ☆ キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな ☆ 木綿豆腐 みずな にんじん たまねぎ	<b>ご飯・魚のかば焼き・切干大根サラダ</b> <b>みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切干し大根 まぐろ缶詰 マヨネーズ きゅうり にんじん キャベツ コーン ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ	<b>ご飯・肉じゃが・ゆかりの和えもの</b> <b>みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かた(赤肉) 人参 たまねぎ じゃがいも ☆ キャベツ りょくとうもやし にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	
		<b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース みかん缶詰 バインアップル缶詰	<b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム		
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
<b>ロールパン・鶏肉の照焼き</b> <b>春野菜のカレースープ・バナナ</b> ☆ ロールパン ☆ 鶏もも ☆ にんじん たまねぎ キャベツ コーン アスパラガス カレールウ じゃがいも ☆ バナナ	<b>親子丼・春野菜のソテー</b> <b>みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 若鶏もも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸み 片栗粉 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ 青ねぎ	<b>ご飯・魚の梅マヨネーズ焼き</b> <b>新玉ねぎと卵のおかか炒め・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ うめマヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん 削り節 鶏卵 ほうれんそう ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 木	<b>ご飯・筑前煮・ブロッコリーのゴマ和え</b> <b>豚汁</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たけのこ 板こんにやく 厚揚げ れんこん 鶏もも いんげんまめ ちくわ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん いりごま ☆ 豚肉 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	<b>わかめごはん・鱈の白みそ焼き</b> <b>大豆の五目煮・みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 カットわかめ ☆ さわら 甘みそ ☆ 蒸し大豆 にんじん こんにやく ごぼう ゆでたけのこ 焼き竹輪 さやいんげん ☆ えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ こまつな	<b>ご飯・豚肉と厚揚げの炒め物</b> <b>おかか和え・みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたかた ビーマン たまねぎ 人参 ☆ 人参 きゃべつ かつおぶし ☆ 人参 たまねぎ じゃがいも 青ねぎ みそ
<b>牛乳・塩こぶおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 塩昆布	<b>牛乳・豆腐ドーナツ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 絹ごし豆腐 ホットケーキミックス	<b>牛乳(3時)・りんご・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆チーズ	<b>牛乳・ココアクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア 薄力粉 パター	<b>牛乳・お野菜ホットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキミックス	<b>牛乳(3時)・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ クラッカー
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
<b>ご飯・魚のパン粉焼き・ひじきサラダ</b> <b>レタススープ・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ パン粉 パセリ ☆ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 乾ひじき マヨ ☆ にんじん たまねぎ レタス ぶなしめじ ☆ 納豆	<b>ご飯・鶏肉のから揚げ</b> <b>ほうれん草ともやしのナムル・すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも おろししょうが おろしにんにく ☆ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ごま しらたき ☆ 木綿豆腐 みずな たまねぎ にんじん 切干しい	<b>ご飯・カレイの煮つけ・健康ふりかけ</b> <b>春キャベツとじゃこの和え物・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい しょうが 片栗粉 ☆ キャベツ にんじん しらす干し りょくとうもや ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ 生わかめ ☆ あおさ いりごま 削り節	<b>春野菜カレー・ブロッコリー入りツナサラダ</b> <b>ゆで卵・福神漬</b> ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも アスパラガス 牛かたロース カレールウ 精白米 ☆ ブロッコリー まぐろ缶詰 キャベツ 人参 マヨネーズ ☆ 鶏卵	<b>ご飯・お豆腐ナゲット</b> <b>新じゃがいものきんぴら・みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ 片栗粉 ☆ じゃがいも にんじん いりごま ☆ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ にんじん たまね こまつな 切干しいごん	<b>牛丼・ゴマ和え</b> <b>すまし汁(豆腐・水菜)</b> ☆ たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ ☆ キャベツ にんじん りょくとうもやし ☆ 木綿豆腐 みずかけな にんじん たまねぎ
<b>牛乳・バナナ・ポップコーン</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ポップコーン	<b>ヤクルト・オレンジゼリー</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	<b>牛乳・ピザトースト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン トマトケチャップ まぐろ缶詰 コーン	<b>お茶・フルーツヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご バイン	<b>牛乳・りんご・きなこマカロニ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆きなこ マカロニ	<b>牛乳・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
<b>ご飯・ポークチャップ・ペイクドジャが</b> <b>野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかたロース(赤肉) トマトケチャップ 人参 たまねぎ ☆ ジャがいも パセリ ☆ にんじん たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ <b>牛乳・玄米フレーククッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 玄米フレーク 薄力粉 有塩バター	<b>ご飯・ホキの羅天ぶら・もやしのゴマ酢和え</b> <b>みそ汁(ほうれん草・切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ 天ぷら粉 あおさ ☆ りょくとうもやし キャベツ にんじん こまつな いりごま 米酢 ☆ 人参 たまねぎ ほうれんそう 木綿豆腐 切干大根 <b>牛乳・りんご・するめ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆するめ	<b>ご飯・オムレツ風(アスパラ・トマト)</b> <b>マカロニサラダ・春野菜のスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ トマト アスパラガス ☆ マカロニ 人参 きゃべつ きゅうり コーン まぐる缶詰 マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ きゃべつ ジャがいも <b>牛乳・豆乳わらびもち</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉 片栗粉	<b>えんどうご飯・鮎の味噌焼き・おから炒り煮</b> <b>すまし汁(切干大根・小松菜)</b> ☆ 精白米 ゆでえんどう ☆ さけ 甘みそ ☆ おから こんにやく さといも にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ ☆ 切干し大根 こまつな たまねぎ にんじん 木綿 <b>牛乳・オレンジ・お麩スナック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆お麩	<b>ご飯・麻婆豆腐・煮豚・中華スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピー たけのこ 片栗粉 生しいたけ ☆ 鶏卵 ☆ にんじん たまねぎ 青ねぎ ぶなしめじ もやし <b>牛乳・蒸しパン(毒)</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	<b>焼きそば・ポテトサラダ</b> <b>すまし汁(小松菜・えのき)</b> ☆ 中華めん ぶたかたロース にんじん たまねぎ りょくとうもやし キャベツ 青ピーマン ☆ ジャがいも にんじん きゅうり コーン マヨネーズ まぐる缶詰 ☆ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ <b>牛乳・ゆかりおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ゆかり
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
<b>ご飯・鶏つくね・かぼちゃのオープン焼き</b> <b>もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな いりごま ごま油 <b>牛乳・スティックラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 有塩バター 砂糖	<b>ご飯・魚のマヨネーズ焼・マカロニのケチャ</b> <b>ップソテー・春キャベツのコンソメスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ マヨネーズ たまねぎ にんじん パセリ ☆ マカロニ・スパゲティ にんじん たまねぎ 青ピー トマトホール缶詰 トマトケチャップ ☆ キャベツ アスパラガス ぶなしめじ たまねぎ <b>牛乳・きなこ団子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 白玉粉 きな粉	<b>ご飯・春野菜と大豆のかきあげ・ひじき煮</b> <b>かきたま汁</b> ☆ 精白米 ☆ 蒸し大豆 人参 糸みつば ジャがいも てんぷら粉 ☆ 乾ひじき 生揚げ にんじん さやいんげん ちく ☆ 人参 玉ねぎ 鶏卵 豆腐 ねぎ <b>牛乳・ブルーベリーケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ブルーベリージャム	昭和の日	<b>たけのごはん・鯖の煮つけ</b> <b>五目きんぴら・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 たけのこ 油揚げ にんじん ☆ さば おろししょうが ☆ にんじん ごぼう 板こんにやく れんこん さやいんげん さつま揚げ いりごま ごま油 ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ 塩わかめ <b>牛乳・バナナ・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆小魚 ごま	



### 春の旬のやさい

- アスパラ
- 春キャベツ
- スナップエンドウ
- 新玉ねぎ
- たけのこ



給食でも季節を感じてもらえるように、旬の食材をたくさん取り入れています。子どもたちにも給食を通して、春を感じてもらいたいです。

### 朝ごはんをたべよう

- 朝食は、体にプラスになることばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に
  - 血糖値を上げて脳にエネルギーを
  - 噛むことで、脳が目覚める
  - 1日の食品数が増える
  - 胃腸が活発になり、便秘解消に

