

# 4月 給食だより

入園、進級おめでとうございます！！

ひとつ大きいクラスになったお友だち、新しく入園したお友だち、みんな新しい環境になりドキドキしていると思います。給食の時間を楽しんでもらえるように、食べやすいメニューや味付けを心がけていきたいと思っています。

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
13 27	月	・ご飯 ・ガーリックチキン ・マカロニソテー ・味噌汁	・精白米 ・鶏肉(醤油,酒,砂糖,にんにく) ・ハム,ブロッコリー,人参,マカロニ(コンソメ,クレイジーソルト,油) ・麩,玉葱,人参(味噌)	・牛乳 ・バナナ ・おせんべい
14 28	火	・カレーライス ・春キャベツのサラダ	・精白米,豚肉,玉葱,人参,じゃがいも (カレールウ,ウスターソース) ・ツナ,キャベツ,人参,胡瓜,コーン (マヨドレ,塩胡椒)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク,マシュマロ マーガリン)
1 15	水	・ご飯 ・鶏すき煮 ・焼き南瓜 ・すまし汁	・精白米 ・鶏肉,白菜,人参,玉葱,麩,焼き豆腐,糸こんにゃく(醤油,みりん,酒,砂糖) ・南瓜(塩,油) ・えのき,人参,三つ葉(醤油) 一時・ちゅうりっぷ,とことこ,つぼみの給食には糸こんにゃくは入りません。	・牛乳 ・豆のお焼き (小麦粉,甘納豆)
2 16 30	木	・ご飯 ・鯖の西京焼き ・春雨サラダ 2.16日・味噌汁 30日・若竹汁	・精白米 ・鯖(白味噌,砂糖,みりん,酒) ・春雨,ハム,胡瓜,人参,キャベツ(マヨドレ,酢,塩胡椒) 一時・ちゅうりっぷ,たんぼほの給食には筍は入りません。 2.16日・大根,人参(味噌) 30日・筍,人参,わかめ(醤油)	・牛乳 ・麩のラスク (おつゆ麩,砂糖,マーガリン)
3 17	金	・ご飯 ・ホイコーロー ・ブロッコリー ・すまし汁	・精白米 ・豚肉,キャベツ,ピーマン,パプリカ(醤油,赤味噌,砂糖,酒,胡麻油,生姜,にんにく,油) ・ブロッコリー(塩) ・豆腐,ほうれん草,人参(醤油)	・牛乳 3日・ヨーグルト ・おせんべい 17日・わかめおにぎり (精白米,わかめふりかけ)
4 18	土	・麻婆丼 ・中華スープ	・精白米,豚ミンチ,豆腐,人参,玉葱(味噌,醤油,砂糖,酒) 鶏ガラ,塩胡椒,にんにく,生姜,片栗粉,ごま油) ・チンゲン菜,玉葱(鶏ガラ)	・牛乳 ・おせんべい
6 20	月	・ご飯 ・ちくわのマヨ焼き ・胡瓜の中華漬け ・すまし汁	・精白米 ・ちくわ(マヨドレ,青海苔) ・胡瓜,人参,すり胡麻(醤油,砂糖,みりん,酢,胡麻油) ・小松菜,人参(醤油)	・牛乳 ・ぶどうゼリー ・おせんべい
7 21	火	7日・ご飯 21日・豆ごはん ・鮭の塩麹焼き ・ジャーマンポテト ・味噌汁	7日・精白米 21日・精白米,えんどう豆(塩,酒,昆布) ・鮭(塩麹) ・ベーコン,じゃが芋,玉葱,人参(油,塩,胡椒) ・もやし,人参,玉葱(味噌)	・牛乳 ・かぼちゃもち (南瓜,米粉,砂糖,油,きな粉)
8 22 お誕生日 参観の日	水	・ご飯 ・ハンバーグ ・みかんサラダ ・味噌汁 22日・お誕生日果物	・精白米 ・合挽ミンチ,玉葱,人参,豆腐(パン粉,ナツメグ,塩胡椒,ケチャップ) ・みかん,キャベツ,胡瓜(オリーブ油,塩胡椒,砂糖,酢) ・玉葱,油揚げ,わかめ(味噌) 22日・苺	・牛乳 ・ミロサンド (食パン,ミロ,砂糖 マーガリン,豆乳)
9 23	木	・中華丼 ・ブロッコリーのおかか和え ・春雨スープ	・精白米,豚肉,キャベツ,玉葱,人参,コーン (鶏ガラ,胡麻油,生姜,にんにく,片栗粉) ・ブロッコリー,鯉節(醤油,砂糖) ・春雨,人参,ニラ(鶏ガラ)	・牛乳 9日・カスタードリング 23日・米粉のいちごケーキ (米粉,大豆粉,B.P,苺, 砂糖,油,豆乳)
10 24	金	・スタミナ寿司 ・チーズ ・にゅうめん	・精白米,豚肉,牛肉,ごぼう,人参,大葉,胡麻 (醤油,みりん,砂糖,酢,酒) ・チーズ ・そうめん節,人参,青葱(味噌)	・牛乳 ・じゃがもち (じゃが芋,片栗粉 マーガリン,醤油,砂糖)
11 25	土	・きつねうどん ・さつま芋の甘煮	・うどん,油揚げ,人参,わかめ,天かす(醤油,みりん) ・さつま芋(砂糖,醤油)	・牛乳 ・おせんべい

## 延長保育で提供のお菓子について

延長保育で提供のお菓子は、アレルギー除去食が出ないお菓子に統一しています。  
延長保育を様々な職員が対応することもあり安全を最優先にしたいと思っています。



桂ぶどうの木こども園では給食や離乳食の写真を毎日更新しています！！  
ストーリーを更新する時や給食レシピのリクエストを更新する時もあります♪



\*調理室職員紹介\*

安部 あゆみ  
真鍋 真由美  
木村 玲子  
山崎 佳枝



離乳食や普段の食事で困っていることがあったらいつでも気軽にお声がけください！  
また「給食のこのレシピが知りたい」と保育者や調理室に声をかけてもらえればレシピもお渡ししています♪

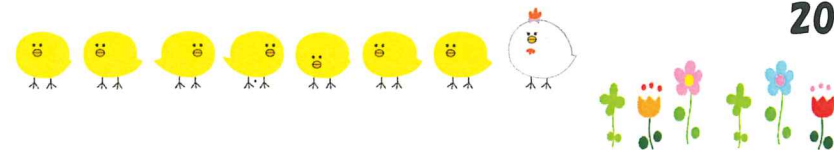
～調理室からのお願いです～

新すみれ組のお友だちへ  
すみれ組からお餅や白玉団子のおやつ提供が始まります。園では歯切れをよくして、食べやすい大きさに切って提供します！一度お家で試してみてください。

4月は筍のメニューがあります！  
桂ぶどうの木こども園では毎年4月に旬のたけのこを献立に入れています！今月は30日に提供予定です。アクが強くアレルギーが出る可能性もあるので、お家で試してみてください。  
※ちゅうりっぷ・たんぼほ組さんには提供しません。

「ししゃも」を提供する月があります！  
頭から尻尾、骨まで食べられる魚の経験をつむためにししゃもを提供しています！魚卵はアレルギーが出やすい食材です。今年度入園したお友だち、離乳食から給食に上がるお友だちはお家で試してみてください。

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。



朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく脳を目覚めさせる大切な役割があります。朝食をしっかりって元気に活動しましょう！

### 朝食で3つのスイッチオン

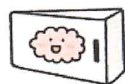


#### 体のスイッチ



朝食は睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができます。午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になります。朝から脳を働かせるために大切な栄養素です。

#### おなかのスイッチ

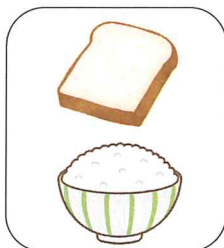


体は朝食をとると、腸が働いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

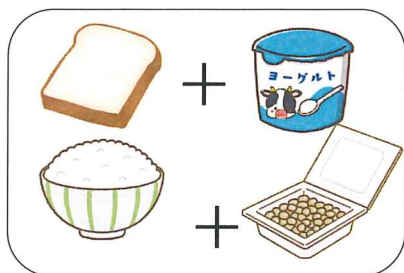
## 朝ごはんのステップアップ

朝ごはんに主食だけを食べている人はヨーグルトや納豆などを追加して少しづつステップアップを目指しましょう！

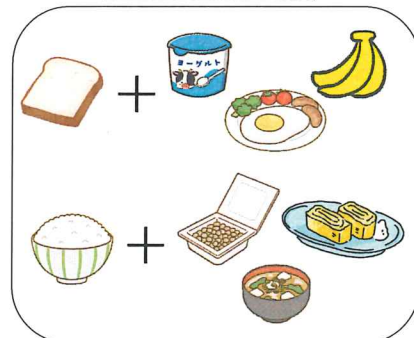
### 1 主食



### 2 主食+1品



### 3 主食+α



## ★おすすめ朝ごはんメニュー★

### 具たくさん味噌汁



#### ★日本が世界に誇る健康食『味噌汁』★

具材をたくさん入れればそれだけで立派なおかず代わりにになります。

具材の例…白菜★人参★大根★キャベツ★ねぎ★ごぼう★じゃが芋★さつまいも★かぼちゃ★きのこ★白菜★もやし★豆苗★小松菜★水菜★ほうれん草★卵★豚肉★厚揚げ★鶏団子★しじみ

### 具たくさんトースト



#### ★のせて焼くだけお気軽トースト★

いろいろトッピングを変えて、のせるだけで仕上がるので忙しい朝でも簡単にアレンジできます。

アレンジの例…

- ★シーチキン×ポテトサラダ
- ★きんぴらごぼう×チーズ
- ★ミートソース×ブロッコリー
- ★納豆×のり×チーズ
- ★炒り卵×マヨネーズ×胡瓜
- ★カレー×チーズ
- ★グラタン×茹で卵など

「子どもにバランスの良い朝ごはんを食べさせたい」と思うものの、朝のバタバタで余裕がなかったり、子どもが食べてくれなかったりとなかなかうまくいかないものですよね。

余裕のある時にいつもの朝ごはんプラスで1品足してみるなど工夫してみてください。

子どもたちが楽しく園生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べるという習慣を大切にしていきましょう！

### その他

