

4月 給食予定献立表



聖フランシスコ保育園
平成30年4月



給食だより

平成30年4月 聖フランシスコ保育園

日	曜	未満児のみ 午前おやつ	主食	副食	午後のおやつ
2	月	せんべい	ご飯	〈入園式〉 チキンカレー 即席漬 ポコットチーズ	どらやき 麦茶
3	火	バナナ	ご飯	しゅうまい ごま酢和え 豆腐の味噌汁	うすやき 牛乳
4	水	オレンジ	ロールパン	ポイルウィンナー マカロニサラダ 春野菜のスープ	マシュマロおこし 麦茶
5	木	マンナ	ワカメご飯	白身魚フライ 磯辺和え かきたま汁	苺ジャム蒸しパン 牛乳
6	金	チーズ	からパン	ポークビーンズ コロコロきゅうり 白菜のスープ	ぶどうゼリー ハッピーターン
7	土	ポーロ	ご飯	じゃがいものそぼろ煮 オレンジ 野菜スープ	ハーベストセサミ 牛乳
9	月	バナナ	ご飯	竹輪の磯辺揚げ ごま和え きゃべつの味噌汁	ボンデケーキ 牛乳
10	火	ヨーグルト	ご飯	レバーのケチャップ和え ゆかり和え 豆腐のすまし汁	スティックパン 牛乳
11	水	オレンジ	からパン	鮭のマヨネーズ焼 切干大根サラダ 米粉マカロニスープ	蜜おさつ 牛乳
12	木	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 三色ナムル わかめスープ	卵の花ソフトクッキー 麦茶
13	金	ポーロ	食パン	スパゲッティーナポリタン グリーンサラダ コンスープ	ココアプリン 苺
14	土	マンナ	ご飯	豚肉の甘辛丼 ツナときゃべつのサラダ スープ	ムーンライト 牛乳
16	月	せんべい	ご飯	カレー 即席漬 ポコットチーズ	フルーチェベリー
17	火	オレンジ	ご飯	しゅうまい ごま酢和え 豆腐の味噌汁	うすやき 牛乳
18	水	バナナ	ロールパン	ポイルウィンナー マカロニサラダ 春野菜のスープ	マシュマロおこし 麦茶
19	木	ヨーグルト	ご飯	鯖のごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁	焼うどん 麦茶
20	金	チーズ	黒糖パン	〈お誕生日会〉 鶏の唐揚げ きゃべつとコーンのサラダ 卵スープ	鮭のラスク 麦茶
21	土	ポーロ	ご飯	じゃがいものそぼろ煮 オレンジ 野菜スープ	ハーベストセサミ 牛乳
23	月	バナナ	ご飯	竹輪の磯辺揚げ ごま和え きゃべつの味噌汁	ボンデケーキ 牛乳
24	火	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 三色ナムル わかめスープ	卵の花ソフトクッキー 麦茶
25	水	オレンジ	からパン	鮭のマヨネーズ焼 切干大根サラダ 米粉マカロニスープ	蜜おさつ 牛乳
26	木	ポーロ	ワカメご飯	白身魚フライ 磯辺和え かきたま汁	苺ジャム蒸しパン 牛乳
27	金	チーズ	食パン	ポークビーンズ コロコロきゅうり 白菜のスープ	ぶどうゼリー ハッピーターン
28	土	バナナ	ご飯	豚肉の甘辛丼 ツナときゃべつのサラダ スープ	ムーンライト 牛乳

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい場所や環境の変化に子どもたちは期待に胸を膨らませていることと思います。

保育園の給食では、食べたことのない味や、苦手な食べ物との出会いもあると思います。様々な経験を繰り返し、慣れることで、素材の美味しさや食事の楽しさを感じて欲しいと思っています。

また、季節や行事を意識した献立も取り入れ、子どもたちの思い出に残る給食を提供していきたいと思っています。一年間よろしくお願い致します。

◆保育園の給食では…

- 0歳児 → 月齢に応じてミルクや離乳食を提供
- 3歳未満児 → 午前おやつ・昼食（主食、主菜、副菜、汁物）・午後おやつ
- 3歳以上児 → 昼食（主食、主菜、副菜、汁物）・午後おやつ

◆お手拭き・はし・はし箱・ナフキン・コップ・歯ブラシは毎日持ち帰り、きれいに洗いましょう◆



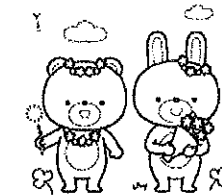
◆食育について◆

保育園では月ごとにテーマを決め、食育を実施しています。食材に触れたり、自分の体について知る機会を作っています。

また、子どもたちの年齢にあった様々なお手伝いをお願いし、食に興味を持てる子どもになって欲しいと思っています。

当日の午前のおやつと昼食と午後のおやつをサンプルケースに展示していますのでご覧ください。
レシピをお知りになりたい方は、職員にお気軽にお声がけください。

(4月予定)
キャベツちぎり
さやえんどうのスジ取り



<4月献立紹介> ごま酢和え (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
もやし	200g	①もやしは茹でて水気をきる。 にんじんは短冊切りにし、茹でて水気をきる。 きゅうりは輪切りにし、塩で揉んで水気をしぼる。 ②酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせる。 ③①にすりごまを混ぜ合わせ、さらに②の調味料で和える。 一日入園でお出ししたメニューです。さっぱりとしていて子どもたちに人気です！
にんじん	60g	
きゅうり	100g	
食塩	少々	
白すりごま	18g(大さじ2、1/2)	
酢	6g(小さじ1強)	
砂糖	9g(大さじ1)	
しょうゆ	12g(小さじ2)	

★4月の食育は「春野菜」です。

	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩分 g	
3歳未満児	4月分	461	15.9	15.4	205	1.6
	給与目標	465	17.4	10~15	215	1.6
3歳以上児	4月分	555	19.4	18.4	235	1.8
	給与目標	550	20.6	12~18	250	1.8