

4月予定献立表

令和3年度 アゼリヤ保育園

	月) 12 ・ 26	火) 13 ・ 27	水) 14 ・ 28	木) 1 ・ 15	金) 2 ・ 16 ・ 30	土) 3 ・ 17
給食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とさつまいものからめ煮 ブロッコリーのおかか和え トマト 味噌汁 (なめこ・木綿豆腐・長葱) キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース (豚挽肉・人参・玉葱・粉チーズ) ツナサラダ 塩ゆで空豆 コンソメスープ (えのき・人参・ベーコン) バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん 鶏肉のさっぱり煮 いんげんの胡麻和え トマト 清汁 (キャベツ・人参・水菜) グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん つくねの照り焼き 切り干し大根の煮物 スナックえんどう 味噌汁 (じゃが芋・玉葱・生わかめ) いちご 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン(ジャム) クリームシチュー (鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋) コールスローサラダ トマト バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけうどん (豚肉・白菜・人参・椎茸) 大根とツナの含め煮 (大根・人参・ツナ缶・絹さや) でこぼん
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> りんごの蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> のらぼう菜のおにぎり ごぼうの炒り煮 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ピーチゼリー リッツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> いももち(岐阜県) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布のおにぎり 牛乳
	月) 5 ・ 19	火) 6 ・ 20	水) 7 ・ 21	木) 8	金) 9 ・ 23	土) 10 ・ 24
給食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の甘塩焼き のらぼう菜のしらす和え トマト けんちん汁 (鶏肉・大根・人参・ごぼう) バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこごはん さわらの味噌漬け焼き 小松菜の磯和え 塩ゆで空豆 清汁 (白菜・しめじ・ちんげん菜) オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス (豚肉・人参・玉葱・じゃが芋) 洋風なます スナックえんどう コンソメスープ (キャベツ・えのき・人参) ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 松風焼き 粉ふき芋 トマト 味噌汁 (大根・人参・小松菜) バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん (油揚げ・長葱・卵・ほうれん草) 肉じゃが煮 (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参) いちご 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜のチャーハン (ベーコン・人参・小松菜・コーン缶) グリーンサラダ トマト スープ (キャベツ・人参・えのき) バナナ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> マカロニきな粉 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マヨネーズトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツポンチ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> サーターアンダギー(沖縄県) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツチャーハン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ 牛乳

《アゼリヤ保育園の給食って??》

入園・進級おめでとうございます。
 保育園の給食は(おやつも含み)乳児期で1日の約50%、幼児期で1日の約40%を満たすエネルギーの食事を提供しています。日々の献立では、和食を中心とした食事を心がけ、食べ慣れない食材も使うようにしています。月に同じ献立を2回実施し、食べ慣れないメニューも、ふれる機会を増やすことで食べられるようになることを目的としています。

また、延長補食は夕飯に差し支えない100kcal程度のもの(おにぎり・パン・麺類など)を提供しています。

《子どもの時から身につけたい食事マナー》

- ☆食事前後に『いただきます』『ごちそうさま』をいう。
- ☆食事中は席から離れず、きちんと座って食べる。
- ☆背中を伸ばして、姿勢よく食事をする。
- ☆自分の好きな物だけを食わず、バランスよく食べる。
- ☆口を閉じて、よく噛んで食べる。
- ☆スプーンやはし、食器を正しく持って食べる。
- ☆食事時間内に食べ終わる。
- ☆食事の準備や後片づけを手伝う。

※マナーとは、みんなが気持ちよく食事をするための約束のようなもの。その為に、子どもの時から最低限のマナーを身につけておきましょう。

《江戸東京野菜・のらぼう菜》

のらぼう菜は春の野菜で、菜の花に見た目はよく似ています。苦みが少なく、甘みがあるので、子どもも食べやすく、栄養が豊富に含まれています。βカロテン、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。

昔から東京のあきる野市や埼玉県などの関東エリアでよく栽培されています。アクは比較的少ない野菜ですが、熱湯でサッと茹でてから料理するのがおすすめです。和え物やお浸し、炒め物でもおいしくいただけます。



☆4月22日(木) おたんじょうかい 献立

《給食》

- ・3色お花ごはん
- ・ミートポテト
- ・和風ツナサラダ ・トマト
- ・清汁(麩・豆腐・人参)
- ・オレンジ

《おやつ》

- ・フレンチトースト
- ・牛乳

