



令和4年度



4月の予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
献立	4月が旬の野菜	楽しくておいしい給食に 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにと願いを込めて作っています。 こだわりポイント ① 旬の食材を使用する ② ダシから手作りする ③ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする。 食材や作り方などで気になる点がある方は、気楽に調理室まで声を掛けて下さいね。				1 くふあじゅーしい 胡瓜とわかめの酢の物 ゆし豆腐 パイン缶	2 もずく丼 きゃべつと竹輪の和え物 すまし汁 りんご
おやつ						豆乳 ホットケーキ	ミルク はちぐみおこし バナナ
献立	3 	4 魚そぼろご飯 麩チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ	5 ふりかけご飯 鶏のレモン風味焼き ほうれん草のごま和え コーンスープ パイン缶	6 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 人参シリシリ そうめん汁 オレンジ	7 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 春野菜炒め じゃがいものみそ汁 黄桃缶	8 胚芽パン 鮭のムニエル キャベツサラダ 豆腐とコーンのスープ バナナ	9 鶏照り焼き丼 りんごサラダ 小松菜のみそ汁 プルーン
おやつ	春キャベツ	ミルク ココアちんすこう 小魚	ミルク バナナケーキ プルーン	ミルク スコーン	麦茶 プリン クラッカー	麦茶 くふあじゅーしい	ミルク 焼き芋
献立	10 	11 胚芽ご飯 マーボー豆腐 春雨のナムル かき卵汁 オレンジ	12 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーぶいりちー 豆苗スープ バナナ	13 胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ 麩のみそ汁 鉄分巨峰ゼリー	14 胚芽ご飯 さばの有馬焼き 大根サラダ もずく汁 プルーン	15 カレーライス 胡瓜とわかめの酢の物 はんぺんのすまし汁 型抜きチーズ	16 豚生姜焼き丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とニラの清し汁 りんご
おやつ	たまねぎ	ミルク ちりじゃこトースト	ミルク 芋天ぷら 小魚	ミルク あんパン	麦茶 ぜんざい りんご	ミルク ヒラヤチー	ミルク クラッカー バナナ
献立	17 	18 納豆ご飯 切り干し炒め イナムドゥチ オレンジ	19 胚芽ご飯 赤魚の照り焼き 五目大豆煮 大根としめじのみそ汁 パイン缶	20 胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き ブロッコリーとコーン炒め 青梗菜とエノキのみそ汁 黄桃缶	21 お誕生会 お弁当をお願いします	22 沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	23 鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 りんご
おやつ	さやいんげん	豆乳 ふむふむ バナナ	ミルク スイートポテト	ミルク シリアルクッキー バナナ	りんごジュース ヨーグルトケーキ	麦茶 みそおにぎり	ミルク 紫芋チップス バナナ
献立	24 	25 タコライス マッシュポテト わかめスープ オレンジ	26 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き 五目きんぴら 玉ねぎとしめじのみそ汁 黄桃缶	27 ふりかけご飯 松風焼き ヒジキともやしのサラダ とろろ昆布汁 パイン缶	28 胚芽ご飯 ローストチキン ココロソテー エノキとモヤシのスープ プルーン	29 昭和の日 	30 五目ご飯 豆腐チャンプルー しめじとエノキのみそ汁 りんご
おやつ	セロリ	ミルク きなこトースト	ミルク ココアケーキ スティックセロリ	ミルク コーンフレーク バナナ	ミルク ポーポー スティック胡瓜		ミルク シナモンロール

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう





希給食第1号
希望の星保育園
令和4年4月1日
園長 兼城佐代子

ご入園、ご進級おめでとうございます。うりずんの頃、春の芽吹きを感じられるようになり、心とむ季節に新年度が始まりました。調理室でも心新たに安全でおいしい給食作りを目指します。毎日の給食時間、お友だちと一緒に食べるのが待ち遠しくなったり、楽しい時間になるようにしていきたいと思っております。



4月の食育目標

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごす!!



朝ごはん食べて1日を元気に 過ごしましょう!



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことが出来ません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べてからの登園をお願いします。



簡単♡朝ごはんレシピ

ちりじゃこトースト

材料 (1枚分)
食パン 1枚
ちりめんじゃこ 大さじ1杯
マヨネーズ 大さじ1杯
粉チーズ 適量

作り方

1. ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜ合わせ食パンに塗る。
 2. 食パンに塗り、粉チーズを振りかける。
 3. オーブントースターでカリッと焼く。
- ※ カルシウムたっぷりの一品です。りんごやスティック胡瓜をプラスすると栄養バランスがよくなります。

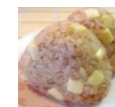


チーズおかかおにぎり

材料 (2個分)
ご飯 お茶碗1杯半
プロセスチーズ 1個
かつお節 小袋1袋
しょうゆ 小さじ2杯

作り方

1. かつお節のしょうゆを混ぜ合わせておく。
 2. チーズをサイコロ状に切る。
 3. ボウルにあったかいご飯と①のかつお節・②のチーズを混ぜ、2等分して握る。
- ※ 前日の夕食にみそ汁を多めに作っておき、おにぎりと一緒にあげてもいいですね。



お弁当お願いします

毎月、第3木曜日はお弁当をお願いしています。(行事などで変更する場合があります)朝の忙しい時間に大変かと思いますがよろしくお願いします。



お弁当作りのポイント

- ・おかずはしっかり火を通し、冷ましてからお弁当箱につめる
(特に夏は傷みやすいものは避けてください)
- ・汁気を切ってから入れる。
(仕切りカップやバランなどを利用してあげましょう)
- ・いちご・ミニトマトのヘタは取って下さい。
- ・デザートは別の容器に入れてね。
- ・弁当箱・お箸やフォーク・ハンカチなどにもお名前をお忘れなく。

