


# 給食献立表

平成31年4月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>*ご入園、ご進級おめでとうございます。元気に園生活を送れるよう、登園時間や食事時間などを考えてご家庭でも生活リズムを整えていきましょう。</p> <p>～食事の大切さを知ろう～</p> <p>入園したときには好き嫌いがあっても、数ヶ月過ぎる頃にはだんだんと食べられるものが増えていきます。「園では食べるけれど家では野菜を食べない」という話も聞きますが、テレビを見ながらの食事で集中出来ない環境ではありませんか。家族そろって、楽しく食べる環境づくりを工夫しましょう。</p>			<p>4/4</p> <p><b>入園式</b></p> 	<p>4/5 未満児 チーズ</p> <p>カレーライス (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参)</p> <p>マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム)</p> <p>りんご (441k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 サッポロポテト</p>
<p>4/8 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>角天の甘辛煮</p> <p>高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ)</p> <p>酢の物 (春雨、しらす、きゅうり)</p> <p>チェリー 塩昆布 (428k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 おにぎりせんべい</p>	<p>4/9 未満児 たべっこ動物</p> <p>きのこご飯 (しめじ、椎茸、舞茸、人参、あげ、鶏肉)</p> <p>つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン)</p> <p>スープ (わかめ、コーン、カニカマ) (313k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 さやえんどう</p>	<p>4/10 未満児 胡麻ビスケット</p> <p>肉じゃが (じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース)</p> <p>胡麻和え (もやし、ほうれん草)</p> <p>味噌汁 (豆腐、ねぎ、なめこ)</p> <p>チーズ 納豆 (399k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 かいじゅう揚げ</p>	<p>4/11 未満児 チーズ</p> <p>厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参)</p> <p>サラダ (きゅうり、みかん缶、パイン缶)</p> <p>味噌汁 (白菜、竹輪)</p> <p>チェリー 佃煮昆布 (467k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ビスコ</p>	<p>4/12 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>ハンバーグ (豚肉、玉葱)</p> <p>野菜ソテー (玉葱、キャベツ、人参、ピーマン)</p> <p>コーンスープ (コーン、卵、ねぎ)</p> <p>レタス しそふりかけ (442k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ほんち揚げ</p>
<p>4/15 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>マーボー豆腐 (豆腐、ねぎ、豚肉)</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ)</p> <p>チェリー 塩昆布 (438k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ</p>	<p>4/16 未満児 豆乳 せんべい</p> <p>スパニッシュオムレツ (卵、合挽き肉、人参、ほうれん草、玉葱、じゃが芋、チーズ)</p> <p>ナムル (もやし、ハム、きゅうり)</p> <p>スープ (ねぎ、わかめ)</p> <p>佃煮昆布 (367k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト</p>	<p>4/17 未満児 たべっこ動物</p> <p>きのこウインナーの炒め物</p> <p>そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸)</p> <p>味噌汁 (玉葱、わかめ、じゃが芋)</p> <p>パセリ しそふりかけ (423k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ</p>	<p>4/18 未満児 バナナ</p> <p>焼き肉 (牛肉、玉葱、ピーマン)</p> <p>酢の物 (春雨、わかめ、ハム)</p> <p>卵スープ (ニラ、卵)</p> <p>チェリー もみのり (481k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 野菜スナック</p>	<p>4/19 未満児 チーズ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>サラダ (じゃが芋、人参、きゅうり、ハム)</p> <p>春雨スープ (春雨、キャベツ、豆腐、玉葱、椎茸)</p> <p>パセリ ごま塩 (448k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ</p>
<p>4/22 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜)</p> <p>マッシュポテト</p> <p>にら玉スープ (にら、卵、椎茸)</p> <p>チェリー 塩昆布 (392k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト</p>	<p>4/23 未満児 クラッカー</p> <p>鯖の照煮</p> <p>野菜サラダ (きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、ハム)</p> <p>味噌汁 (玉葱、えのき、わかめ)</p> <p>しそふりかけ (480k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ぜんざい</p>	<p>4/24 未満児 胡麻ビスケット</p> <p>つくね団子の炊き合わせ (鶏肉、豆腐、玉葱、人参、小松菜、じゃが芋)</p> <p>胡麻酢あえ (もやし、あげ)</p> <p>にゅうめん (そうめん、キャベツ、ねぎ)</p> <p>納豆 (375k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン</p>	<p>4/25 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>角天の煮物 (角天、人参、いんげん)</p> <p>笹身サラダ (鶏肉、レタス、きゅうり、人参)</p> <p>味噌汁 (あげ、しめじ、ほうれん草)</p> <p>チェリー 佃煮昆布 (427k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 えびせん</p>	<p>4/26 未満児 チーズ</p> <p>【誕生会】</p> <p>竹のご飯 (竹の子、揚げ、人参)</p> <p>サーモンフライ</p> <p>味噌汁 (じゃが芋、わかめ、あげ)</p> <p>レタス いちご (424k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ</p>
<p>4/29</p> <p><b>昭和の日</b></p>	<p>4/30</p> <p><b>退位の日</b></p>	<p>*旬の食材 『たけのこ』</p> <p>たけのこをゆでると白い粉が出てきます。この白い粉みたいなものは味噌、納豆、チーズを保存しておくときに出てくる白い結晶と同じで、アミノ酸の一種うまみ成分です。洗い流さない方がおいしいそうです。このアミノ酸は魚介類や肉類にもまんべんなく含まれ、集中力を高めたり、運動能力の低下を防ぐ働きをする「やる気ホルモン」をつくる大切な栄養素です。野菜に含まれている事は珍しいことのようにです。旬のたけのこは脳の活性化を助けるすごい食材なんです。誕生会メニューは竹の子ご飯です！</p>		

