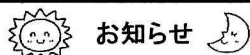




献立表

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
3	火	鮭のパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、カレー粉、油/キャベツ、人参、コーン缶、ひじき、いりごま、マヨドレ/豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ/オレンジ	☆いちごむしぼん(小麦粉、砂糖、B・P、豆乳、イチゴジャム)、牛乳
4	水	ミートボール 三食和え キャロットスープ パナナ	豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、油、ケチャップ/ほうれん草、人参、ハム/人参、玉ねぎ、ベーコン、豆乳、コンソメ/パナナ	ビスケット、牛乳
5	木	さわらと人参の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁 りんご	さわら、人参、みつば、土生姜/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/小松菜、えのき、ナルト、油揚げ/りんご	☆ポンデケーキ(白玉粉、豆腐、スキムミルク、小麦粉、B・P、塩、砂糖、粉チーズ、油)、牛乳
6	金	カレー フルーツサラダ チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、りんご、カレールー/きゅうり、りんご、みかん缶、パナナ/チーズ	ヨーグルト、おかし
9	月	松風焼き ほうれん草の海苔和え 野菜スープ 桃缶	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、みそ、パン粉、いりごま/ほうれん草、人参、もやし、きざみのり/キャベツ、人参、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ/桃缶	クラッカー、牛乳
10	火	赤魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	赤魚、土生姜/マカロニ、きゅうり、人参、ハム、マヨドレ/じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、みそ/オレンジ	☆みたらし団子(白玉粉、だんご粉、豆腐、砂糖、しょう油)、牛乳 (0、1、2、3歳児クラスはおかし、牛乳)
11	水	クリームシチュー ちりじゃこサラダ パナナ	鶏肉、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、バター、小麦粉、スキムミルク、コンソメ/キャベツ、きゅうり、コーン缶、わかめ、ちりめんじゃこ、りんご/パナナ	スティックパン、牛乳
12	木	スパゲティミートソース ゆで野菜 フワフワスープ りんご	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ケチャップ、ソース/ブロッコリー、人参/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、パン粉、粉チーズ、卵、コンソメ/りんご	☆キャロットケーキ(人参、小麦粉、B・P、砂糖、卵、バター、オレンジジュース)、牛乳
13	金	鮭の照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 キウイ	鮭/切干大根、ねぎ、じゃが芋、干しいたけ、人参、ちくわ/豆腐、えのき、小松菜、人参、ねぎ/キウイ	ヨーグルト、おかし
16	月	鶏のから揚げ ポテトサラダ プチトマト スパゲティナポリタン りんご	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/プチトマト/スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウインナー、ケチャップ、ソース、パセリ/りんご	おせんべい、牛乳
17	火	さわらのごまみそ焼き 人参しりしり みそ汁 オレンジ	さわら、みそ、いりごま/人参、ツナ、卵、スキムミルク/キャベツ、油揚げ、人参、みそ/オレンジ	☆かぼちゃドーナツ(かぼちゃ、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
18	水	かぼちゃとひじきの煮物 りんごサラダ わかめスープ パナナ	かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、ひじき、油揚げ/りんご、キャベツ、きゅうり、コーン缶/わかめ、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、ベーコン/パナナ	☆焼きちくわ、牛乳
19	木	かやくうどん 小魚入りひたし チーズ	うどん、鶏肉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ナルト、ねぎ/白菜、ほうれん草、人参、しらす干し/チーズ	☆おにぎり(米、たけのこ、油あげ、人参、しいたけ)、フルーツ
20	金	くわ焼き ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜スープ キウイ	鮭、小麦粉、人参、しめじ、大根、バター/ブロッコリー、人参、かつお節/人参、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、コンソメ/キウイ	ヨーグルト、おかし
21	土	10時のおやつ バナナマフィン 牛乳	パナナ、ホットケーキミックス、豆乳、油、砂糖/牛乳 (幼児クラスは、コップを忘れずに持って来て下さい)	
23	月	鯖のケチャップ煮 いそべポテト ワンタンスープ オレンジ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ/じゃが芋、青のり/ワンタンの皮、えのき、わかめ、人参、ナルト、コンソメ/オレンジ	☆バナナソフトクッキー(豆腐、パナナ、油、砂糖、小麦粉、B・P)、牛乳
24	火	五目煮豆 春雨サラダ かきたま汁 チーズ	大豆、豚肉、人参、大根、こんにゃく、ごぼう/春雨、きゅうり、人参、ハム/卵、スキムミルク、玉ねぎ、人参、ねぎ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
25	水	まごころ弁当		☆きな粉ラスク(フランスパン、きな粉、砂糖、マーガリン)、牛乳
26	木	白身魚のグラタン フレンチサラダ 煮昆布 パナナ	白身魚、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、バター、スキムミルク、小麦粉、パン粉、粉チーズ/ハム、キャベツ、きゅうり、りんご/昆布、干しいたけ/パナナ	ヨーグルト、おかし
27	金	おこさまランチ コーンスープ いちご	米、ふりかけ、ハンバーグ、ケチャップ、スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ハム、ケチャップ/玉ねぎ、人参、じゃが芋、クリームコーン缶、コンソメ/いちご	おたのしみおやつ、牛乳



お知らせ

19日(木) うどんの日 (ご飯はいりません)

25日(水) まごころ弁当



21日(土) 参観日 (10時のおやつを食べます)

27日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

給食だより

平成30度 4月 吉美こども園

楽しみにしていた進級・入園を迎え子どもたちはみんなわくわくしているのではないのでしょうか。給食は好きなものも嫌いなものも出てくると思いますが、たくさんのお友達といっしょに食べる楽しさを感じてもらえとうれしいと思っています。

保育園では食の安全を考えた国産の食材を使い、園で収穫した新鮮な野菜や旬の食べ物をたくさん取り入れて調理しています。いろんな季節の行事にちなんだメニューも出てきます。

たくさん食べて元気いっぱい遊ぼうね！！



* 献立について

- ・月に1回、『まごころ弁当の日』があります。
- ・☆印のおやつはこども園で作る手作りおやつです。
- ・できるだけこども園の食事と家庭の食事とがかわらないように配慮してあげて下さい。
- ・給食には毎日フルーツやチーズの『おたのしみ』がついています。
最後の『おたのしみ』を食べるために苦手なものもがんばって食べています♪
- ・ばなな組は、おやつ時間にフルーツを食べています。
- ・土曜日の参観日には全園児10時のおやつを食べます。
幼児クラス(3・4・5歳児)は10時のおやつに牛乳を飲むのでコップを持って来て下さい。

* まごころ弁当について

- ・この日は全員ご飯とおかずの入ったお弁当をお願いします。
お弁当にも『おたのしみのフルーツ』を入れてもらえとうれしいです。
- ・7・8・9月は暑さを考え『おにぎりの日』にしています。
おにぎりのみ持って来て下さい。おたのしみは園で準備します。(ただし、0・1歳児は年間通してまごころ弁当をお願いします。)
- ・いつもと違う部屋で食べたり外に出たりするので、0・1・2歳さんもおはしやスプーンを持ってきて下さい。

* 白ご飯について(3・4・5歳さんのみ)

- ・玄関にその日の給食のサンプルを置いています。(サンプルは5歳児の量です)
おかずの量を見てご飯を加減してあげて下さい。

白ご飯の目安量

みかん組	60～80g	(子ども茶碗少なめ1杯)
めろん組	70～90g	
ぶどう組	90～110g	(子ども茶碗しっかり1杯)

- ※食べる量には個人差があります。最初は少なめに入れてもらい様子を聞きながら加減してあげて下さい。

- ・お弁当箱は、子どもが自分で開けられる物にしてあげて下さい。
- ・ご飯があつあつのうちにふたを閉めると、食べるときにふたがくっついて開けられないことがあります。少し冷めてからふたをしてあげて下さい。
- ・白ご飯のいらない日があるので毎月献立を見て確認をお願いします。

うどんの日...給食でうどんとおかずをしっかり食べて、おやつにおにぎりを食べます。

(焼きそば・ラーメンになる月もあります)

誕生会...毎月最後の金曜日に誕生会をします。この日は園で炊いたご飯も付いたお祝いメニューです。(他の行事の関係で日にちが変更になる月もあります)
行事食..."こどもの日・七夕・節分・ひなまつり"この日は各行事にちなんだスペシャルメニューになっています。

☆乳児クラス 0・1・2歳 ・幼児クラス 3歳のみ

0～3歳の子どもたちは、まだ噛む力が弱く団子やお餅を食べ慣れていない子も多いため、園では別のおやつを提供することになっています。

毎月、献立表の後ろに『給食だより』として、『おすすめレシピ』を載せたいと思っています。何か分からない事やレシピのリクエストなどあれば気軽に声をかけて下さい！！

