

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
2	木	白身魚のオランダ揚げ 紅白煮 みそ汁 パナナ	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/じゃが芋、人参/豆腐、人参、えのき、小松菜、みそ/パナナ	☆いちご蒸しパン(小麦粉、砂糖、B・P、豆乳、イチゴジャム)、牛乳
3	金	鶏肉とマカロニのケチャップ煮 コーンサラダ かきたまスープ オレンジ	鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、いんげん、ケチャップ/コーン缶、キャベツ、きゅうり、りんご/卵、わかめ、にら、玉ねぎ、人参、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
6	月	豆腐ハンバーグ 海苔和え 野菜スープ チーズ	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、水菜、きざみのり/キャベツ、人参、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
7	火	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	☆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
8	水	赤魚の煮付け マカロニサラダ 相性汁 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/さつまいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、ベーコン、春雨、スキムミルク、みそ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
9	木	スパゲティミートソース 蒸し野菜 フワフワスープ りんご	スパゲティ、合びき肉、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	☆じゃがいももち(じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、焼きのり)、牛乳
10	金	鮭の照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 パナナ	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/パナナ	スティックパン、牛乳
13	月	鶏のから揚げ 蒸し野菜 プチトマト 和風スパゲティ パイン缶	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/ブロッコリー、人参、枝豆、マヨドレ/プチトマト(幼児クラスのみ)/スパゲティ、玉ねぎ、人参、ベーコン、しめじ、えのき、きざみのり/パイン缶	ヨーグルト、おかし
14	火	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	☆キャラットケーキ(人参、小麦粉、B・P、砂糖、卵、バター、オレンジジュース)、牛乳
15	水	白身魚のムニエル 人参しりしり 豚汁 オレンジ	カレイ、小麦粉、バター/人参、ツナ、卵、スキムミルク/大根、ごぼう、里芋、豚肉、豆腐、ねぎ、みそ/オレンジ	☆みたらし団子(だんご粉、白玉粉、豆腐、砂糖、しょう油)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
16	木	煮込みうどん 小魚入りひたし チーズ	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、しめじ、えのき、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)、キウイ
17	金	くわ焼き パンパンジー すまし汁 りんご	鮭、小麦粉、人参、しめじ、大根、バター/鶏ささみ、きゅうり、人参、キャベツ、トマト、いりごま/鮭、小松菜、人参、玉ねぎ/りんご	おせんべい、牛乳
18	土	10時のおやつ バナナマフィン 牛乳	バナナ、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ください)	
20	月	カレー フルーツサラダ オレンジ	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげん、りんご、カレールー/きゅうり、りんご、みかん缶、バナナ/オレンジ	☆バナナソフトクッキー(豆腐、バナナ、油、砂糖、小麦粉、B・P)、牛乳
21	火	さわらのごまみそ焼き いそべポテト ワタンスープ りんご	鰯、みそ、いりごま/じゃが芋、青のり/ワタンの皮、えのき、わかめ、人参、ナルト、コンソメ/りんご	☆マカロニのきな粉和え (マカロニ、きな粉、砂糖)、牛乳
22	水	五目煮豆 春雨サラダ かきたま汁 パナナ	大豆、豚肉、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、昆布/春雨、きゅうり、人参、ハム/卵、玉ねぎ、人参、ねぎ/パナナ	ヨーグルト、おかし
23	木	まぐろの変わり揚げ 三食和え みそ汁 チーズ	まぐろ、にんにく、卵、カレー粉、片栗粉、油/ほうれん草、人参、かに/かまぼこ/キャベツ、油揚げ、人参、ねぎ、みそ/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
24	金	おこさまランチ コーンスープ いちご	米、ふりかけ/豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、ケチャップ/スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン、ケチャップ/ブロッコリー、人参/フライドポテト、油/クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ/いちご	おたのしみおやつ、牛乳
27	月	豚の生姜焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	豚肉、土生姜、玉ねぎ/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/ほうれん草、しめじ、人参、ねぎ、ナルト、油揚げ/オレンジ	ビスケット、牛乳
28	火	まごころ弁当		☆ボンデケーキ(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
30	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



お知らせ

16日(木) うどんの日 (ご飯はいりません)

18日(土) 参観日 (10時のおやつを食べます)

24日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

28日(火) まごころ弁当



給食だより

2020年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るとうれしいと思っています。

こども園では食の安全を考え、できるだけ国産の食材を使い、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、かぶらないように配慮してあげてください。
- ・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♪
- ・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)も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』を入れてもらえると嬉しいです。
- ・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ください。

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ください。

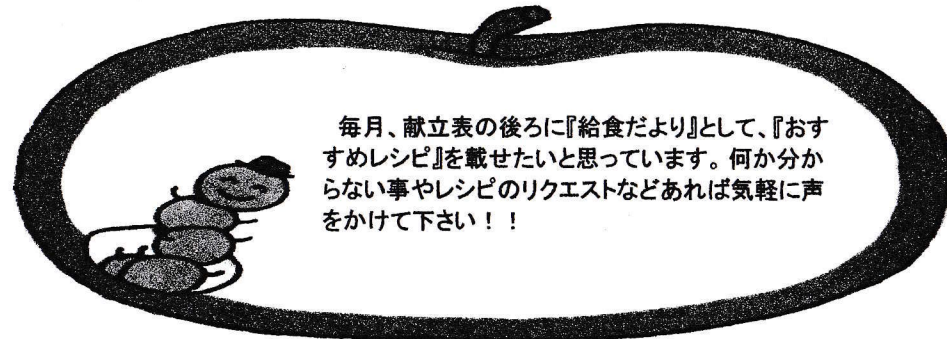
- ・お弁当箱は、子どもが自分で開けられる物にしてあげてください。
- ・ご飯があつあつのうちにふたを閉めると、食べるときにふたがくっついて開けられないことがあります。少し冷めてからふたをしてあげてください。
- ・白ご飯のいらない日があるので毎月献立を見て確認をお願いします。

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...“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歳のみ 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。(3歳児は様子を見ながら、秋～冬頃から食べ始めます)



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！！