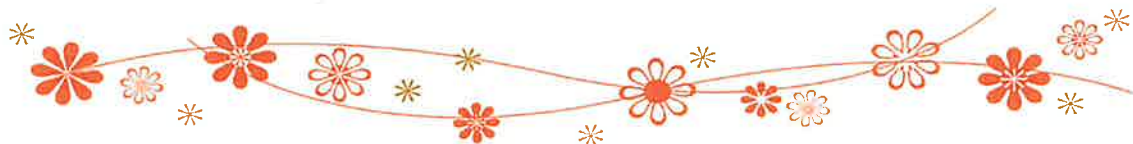


4月 給食だより

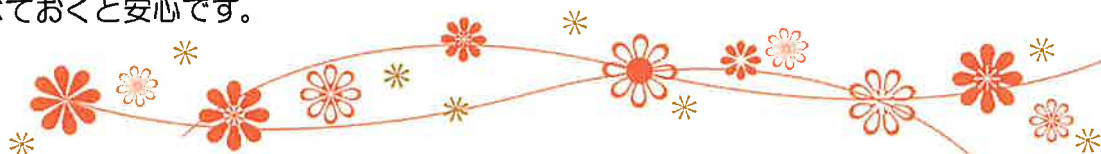
さくら保育園給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます

給食室では、子どもたちが元気いっぱい生活できるように、毎日給食を作っています。おやつも、子どもにとっては三度の食事だけでは摂りきれない栄養素を補うために必要なものであるため、軽食として提供しています。また、野菜の皮むきやお米とぎ、季節にちなんだ調理保育を行ったり、各地域の郷土料理なども献立に取り入れていきます。こうした取り組みを通して「食」に興味をもち、食べる事や作る事が楽しいと感じてもらいたいと思います。

毎月、月末にきっぷノートで配信する献立表には、翌月の使用食材が記入してあります。保育園で初めて食物アレルギーが起こることもあります。食物のアレルギー反応が起きるかは食べてみないと分からないことから、食べたことのない食材は事前に2回以上ご家庭で食べておくと安心です。



朝食を食べて、元気に登園しましょう！

朝食を食べてこないと、元気いっぱい遊べません。お腹がすいているとイライラしやすく友達とけんかになってしまうこともあります。また、子どもの「朝食抜き」は、大人になってからも続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。



今月の食育活動

たけのこの皮むきなど、旬の食材の下ごしらえや、お米とぎをしてもらいます。
(幼児クラス)

～ 給食室メンバー ～

町田恵子, 柳瀬智予, 吉田明音, 吉田彩織, 平出博美です。よろしくお願ひします。

さくら保育園では、毎日の給食の写真をTwitterで公開しています。

(@Sakura_Hoikuen)






補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
1.15月	ごましおごはん	8.22月	ふりかけごはん
2.16.30火	ゆかりごはん	9.23火	わかめごはん
3.17水	わかめごはん	10.24水	ゆかりごはん
4.18木	ふりかけごはん	11.25木	おかかごはん
5.19金	おかかごはん	12.26金	ごましおごはん
6.20土	焼きおにぎり	13.27土	焼きおにぎり

令和6年4月給食予定献立表

さくら保育園

日/曜	献立名	朝のおやつ			材料名(昼食・軽食)			エネルギー(kcal)	行事 食育活動
		軽食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 月	ごはん 大根の味噌汁 豆腐入りつくね 春雨和え 小松菜の煮浸し	牛乳(乳児) 牛乳 いちごクリームサンド 清見オレンジ	米 パン 胚芽米 ごま油 ごま油 春雨 片栗粉 てんさい糖	牛乳 鶏肉 豆腐 生クリーム 油揚げ ハム みそ 煮干し	きよみオレンジ 小松菜 大根 きゅうり もやし にんじん れんこん ねぎ えのき草 いちご	574	米とき 15日かせ		
2 火	ごはん なすの味噌汁 鯛の塩焼き 菜種和え ひじきの炒り煮	牛乳(乳児) 牛乳 大学芋(乳児 さつまスティック) バナナ	さつまいも 米 胚芽米 油 てんさい糖 水飴 ごま	牛乳 鯖 卵 豚肉 みそ ひじき 煮干し	バナナ 白菜 にんじん なす きゅうり キャベツ かぶ いんげん	615			
16 30 火	きつねうどん かじきと野菜の炒め煮 ひじきと大根の中華風和え きゅうりもみ	牛乳(乳児) 牛乳 肉チーズ蒸しパン バナナ	うどん 小麦粉 じゃがいも 油 てんさい糖 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 かじき 油揚げ ハム 豚肉 チーズ ひじき 煮干し	バナナ 大根 きゅうり かぶ 玉ねぎ にんじん 水菜 ねぎ いんげん しょうが	572			
3 17 水	天然酵母牛乳パン ちんげん菜のスープ シャーマンオムレツ かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー	牛乳(乳児) 牛乳 高野豆腐のそぼろおにぎり りんご	天然酵母パン 米 じゃがいも マヨネーズ 油 バター てんさい糖	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 ツナ ベーコン 生クリーム 高野豆腐 煮干し	りんご ほうれん草 かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ アスパラ ねぎ えのき草 コーン にんじん	556			
4 18 木	ごはん のらぼう菜の味噌汁 鶏肉のごま焼き 根菜煮 磯和え	牛乳(乳児) 牛乳 でこぼん 塩焼きそば (乳児) ひじきふりかけおにぎり	米 焼そばめん 胚 芽米 ごま油 ごま油 てんさい糖	牛乳 鶏肉 ツナ のり 油揚げ みそ 昆布 煮干し ひじき	でこぼん 大根 のらぼう菜 小松菜 白菜 玉ねぎ キャベツ れんこん にんじん ピーマン	535	米とき 18日そら		
5 金	赤飯(乳児:ごはん) 菜の花の味噌汁 トマト 鱈のフライ 花人参・マツタケト ブロッコリーの浸し	牛乳(乳児) 牛乳 バナナケーキ いちご	もち米 じゃがいも 小麦粉 油 バター パン粉 てんさい糖 米	牛乳 鱈 卵 みそ 煮干し かつお節	にんじん トマト ブロッコリー 菜花 いちご コーン バナナ ねぎ 小豆	621	入園進級祝い食 		
19 金	天丼(乳児:ごはん かわいいの煮つけ) あさりの味噌汁 うどのきんぴら 小松菜のお浸し	牛乳(乳児) 牛乳 いちご おこし (乳児) わかめおにぎり	米 胚芽米 油 マッシュマロ 天ぷら 粉 バター ごま てんさい糖	牛乳 きす あさり みそ 煮干し かつお節 わかめ かわいい	白菜 にんじん 小松菜 かぼちゃ うど いちご いんげん ねぎ キャベツ	533	郷土料理 ~東京都~ 米とき かせ		
6 20 土	豚丼 かぼちゃの味噌汁 大根とツナの煮物 ごま和え	牛乳(乳児) 牛乳 ワッフル バナナ	米 ワッフル 胚芽米 油 てんさい糖 ごま	牛乳 豚肉 ツナ みそ 煮干し	バナナ 玉ねぎ かぼちゃ 大根 キャベツ えのき草 にんじん ねぎ コーン	584			
8 22 月	肉味噌うどん 厚揚げの中華煮 わかめの和え物 粉ふき芋	牛乳(乳児) 牛乳 マーマレードのパウンドブレッド りんご	うどん じゃがいも 小麦粉 てんさい糖 バター ごま油 油 ごま 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 煮干し わかめ	りんご トマト 大根 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり にんじん にら オレンジ ごぼう	545			
9 23 火	ごはん かぶの味噌汁 鮭のあけぼの焼き 切干大根の煮物 おかか和え	牛乳(乳児) 牛乳 かぼちゃドーナツ 清見オレンジ	米 小麦粉 胚芽米 油 マヨネーズ てんさい糖	牛乳 鮭 卵 油揚げ みそ チーズ 煮干し かつお節	きよみオレンジ ほうれん草 白菜 かぶ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ れんこん いんげん 切干大根	639	米とき 9日かせ 23日そら		
10 24 水	天然酵母キャラoppン わかめスープ チキンバーベキュー かぶの洋風煮 じゃが芋のマヨソテー	牛乳(乳児) 牛乳 大豆ふりかけおにぎり バナナ	天然酵母パン じゃがいも 米 胚芽米 マヨネーズ 油 ごま油 オリブ油	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン わかめ 大豆 煮干し	バナナ 玉ねぎ 大根 かぶ カリフラワー にんじん アスパラ ねぎ にんにく	550	たけのこの皮むき 10日かせ 24日そら		
11 25 木	たけのこごはん 春野菜の味噌汁 さわらの照り焼き 南瓜煮 おかひじきの浸し	牛乳(乳児) 牛乳 ヨーグルトパン いちご	米 小麦粉 胚芽米 てんさい糖 バター 油 ごま	牛乳 さわら ヨーグルト 鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	かぼちゃ たけのこ キャベツ おかひじき いちご にんじん さやえんどう	592			
12 26 金	ハヤシライス 炒めウインナー ツナサラダ キャロットジュース	牛乳(乳児) 牛乳 スティックパイ でこぼん	米 じゃがいも パイ 胚芽米 油 米粉 ごま 蜂蜜 てんさい糖	牛乳 豚肉 ツナ ウインナー みそ 煮干し	にんじん 玉ねぎ でこぼん 小松菜 トマト 大根 きゅうり キャベツ	639	米とき 12日そら 26日かせ		
13 27 土	照り焼きチキン丼 白菜の味噌汁 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し	牛乳(乳児) 牛乳 マドレーヌ バナナ	米 マドレーヌ 胚芽米 油 てんさい糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 煮干し のり かつお節	バナナ ブロッコリー 大根 えのき草 白菜 にんじん 玉ねぎ	534	13日親子遠足 		

☆材料の入荷状況や園の行事などで内容を変更することがあります。

月平均栄養量(幼児エネルギー576kcal,蛋白質23.0g,脂質22.2g,塩分1.7g, 乳児エネルギー523kcal,蛋白質20.9g,脂質20.6g,塩分1.4g)