

## 4月 給食だより

いおうほいくえん

食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

4月の目標  
楽しくたべよう入園・進級おめでとうございます。 

新年度がスタートしました。みんなでおいしく、楽しく給食を食べ、心身ともに成長してくれることを願っています。また、給食に関するご質問等ありましたら気軽にご相談ください。一年間どうぞよろしくお願ひします。

アレルギーや花粉症予防に春野菜 

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、新じゃが、スナップエンドウ、たけのこあしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

おやつ紹介 「のり塩じゃがいも」 

- ・じゃがいも 4個
- ・バター 大1
- ・青のり 適量
- ・塩 適量
- ・油 適量






- ①じゃがいもを一口大に切る。
- ②耐熱ボウルにじゃがいもを入れラップをし600wのレンジで6分加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、2を入れきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ④耐熱容器にバターを入れラップをし600wのレンジで20秒加熱する。
- ⑤3に4と青のり、塩をふりかけて出来上がり。



ひまわり、ばら、たんぽぽ組さんは月曜日から金曜日はごはんを持参してください。土曜日は麺の日なので、ごはんはいりません。

ごはんの量は3歳児から5歳児で110gが目安です。食べきれぬ量は個人差があります。様子を見ながら量を調整してください。

毎日の給食は「はいチーズ」にて写真を配信していきます。

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 月	野菜炒め・大根サラダ・豆腐の味噌汁・黄桃缶	ミレービスケット	★ポテトチップス
2 火	はんぺんのツナフライ・ひじき納豆・白菜のスープ・みかん缶	カルシウムウエハース	★ラスク
3 水	肉豆腐・ブロッコリーの和え物・トマト・りんご	いりこ	★野菜ポッキー
4 木	白身魚のチーズ焼き・ポテトサラダ・きのこわかめのお吸い物・バナナ	ハーベスト	★パイン蒸しパン
5 金	チキンカレー・きゅうりの昆布和え・トマト・オレンジ	棒チーズ	★シリアルおこし
6 土	 <b>入園式パンジュース</b> 		
8 月	焼きししゃも・ごぼうサラダ・さつま芋の味噌汁・パイン缶	ヨーグルト	★焼きおにぎり
9 火	チーズ入り厚焼き卵・じゃこ納豆・オニオンスープ・黄桃缶	バナナ	★リッツサンド
10 水	竹輪の磯マヨ焼き・ひじきといんげんの炒め煮・春雨のお吸い物 みかん缶	魚せんべい	★みたらし団子
11 木	とり天・ツナマヨサラダ・南瓜の味噌汁・りんご 	ミレービスケット	★シュガートースト
12 金	カレイのみりん焼き・人参金平・わかめスープ・黄桃缶	カルシウムウエハース	★チョコチップマフィン
13 土	ミートスパゲッティ・ロールパン・パイン缶	いりこ	アンパンマン揚げせん
15 月	チキテキ・キャベツの和え物・けんちん汁・オレンジ	ハーベスト	★プリンアラモード
16 火	<b>シシリアンライス・キャンディーチーズ・たまごスープ・バナナ</b>	ミレービスケット	ゼリー・せんべい
17 水	<b>豚肉のオーロラ揚げ</b> ・コーン納豆・ほうれん草の味噌汁・みかん缶	鉄ウエハース	★スノーボール
18 木	鮭のバター焼き・ささ身の和え物・卵豆腐のお吸い物・りんご	クラッカー	★ももヨーグルト
19 金	ハンバーグ・コールスローサラダ・きのこスープ・バナナ 	魚せんべい	ボルガ
20 土	醤油ラーメン・チャーハン・みかん缶	ミレービスケット	さやえんどう
22 月	竹輪の含め煮・ビーフンと野菜の炒め物・のっぺい汁・パイン缶	カルシウムウエハース	★人参蒸しパン
23 火	チキン南蛮・カリプロサラダ・そうめんの味噌汁・オレンジ	いりこ	コーンフレーク
24 水	鮭のポテト焼き・のり納豆・ベーコンスープ・黄桃缶 	ハーベスト	★ミートパイ
25 木	ハヤシライス・花かつお和え・トマト・みかん缶	バナナ	★お好み焼き
26 金	すり身の落とし揚げ・マカロニサラダ・豆腐のお吸い物・りんご	棒チーズ	★ちんすこう
27 土	肉うどん・若菜ごはん・バナナ	鉄ウエハース	ハッピーターン
30 火	なすとトマトの卵焼き・梅納豆・厚揚げの味噌汁・オレンジ	クラッカー	★あんこスティック

誕生会です。  
新メニューです。  
★は手作りおやつです。