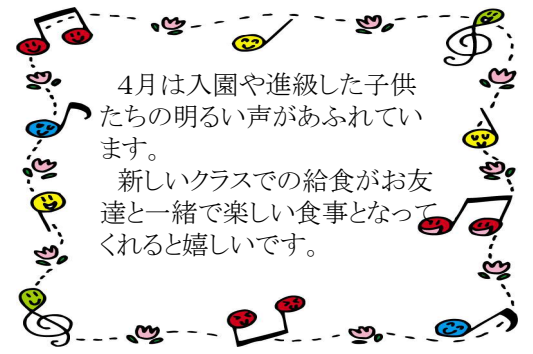


# 給食だより

平成30年4月  
久慈保育園



給食目標: みんなで楽しく食べましょう。  
 内容: 保育園の給食に早くなれ、みんなで楽しく食べる喜びを知らせる。  
 : 手を洗い、身の回りを整える。  
 : 静かに話し楽しく食事する。  
 : 食事の食前食後のあいさつをする。



※11日(水)誕生日会です。

## 給食献立表

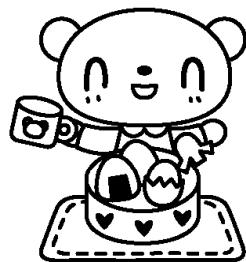
☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全児の献立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
2	月	牛乳 ビスケット	チキンライス	チキンライス、コーンたまごスープ、とり肉のから揚げ ポテトサラダ、ブロッコリー、人参グラッセ、いちご	プリン おせんべい
3	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、肉じゃが 小松菜の納豆和え、ごぼうのから揚げ、ぶどう	豆乳・おせんべい マーブル食パン
4	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、おからハンバーグ きゅうりの中華和え、かぼちゃの含め煮、りんご	牛乳 チーズドーナツ☆
5	木	お茶 ビスケット	のりごはん	のりごはん、みそ汁、とり肉のオレンジ焼き さつま芋のサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
6	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、すき焼きの卵とじ 春雨サラダ、大学ポテト、でこぼん	牛乳 レーズンケーキ☆
7	土	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカレー、コールスロー ふき炒め煮、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
9	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、白菜のクリーム煮、うずら卵のベーコン巻き ブロッコリーのおかか和え、つけもの、ぶどう	牛乳 がんづき☆
10	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉汁、鮭の西京焼き にぎやかきんぴら、ブロッコリー、りんご	オレンジジュース・クラッカー カフェオレパン
11	水	牛乳 クラッカー	たけのこごはん、きのこのスープ、とり肉のから揚げ、ブロッコリー、ミニトマト お煮しめ、フライドポテト、菜の花和え、ヨーグルトサラダ、いちご		お茶 スイートロール
12	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、豚肉ロール ひじき炒め煮、ブロッコリーのカレー和え、バナナ	牛乳・クラッカー バターロール
13	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、焼き麩のみそ汁、卵焼きの納豆和え ポテトみそ炒め、ほうれん草ごま和え、ぶどう	牛乳 ころころドーナツ☆
14	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、鮭のチーズ焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
16	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、せんべい汁、ししゃもの磯辺揚げ パリパリサラダ、ブロッコリー、でこぼん	クラッカー フルーツ白玉ポンチ
17	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、じゃが玉スープ、ハンペンのツナはさみ揚げ、納豆 スパゲティケチャップ、アスパラガス、りんご	豆乳・おせんべい クッキーパン
18	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ りんごとコーンのサラダ、小松菜のお浸し、バナナ	牛乳 きなこ蒸しパン☆
19	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、そうめん汁、なすと豚肉のしょうが焼き きゃべつのごま和え、かぼちゃの含め煮、いちご	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
20	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、親子煮 もやしときゅうりの酢の物、ジャーマンポテト、でこぼん	牛乳 ロッククッキー☆
21	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉のから揚げ マカロニサラダ、アスパラガス、バナナ	牛乳・おせんべい めろんぱん
23	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、ポークカレー、トマトとわかめの酢の物 たけのこのきんぴら、福神漬、りんご	牛乳 豆腐ケーキ☆
24	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、鮭の梅みそ焼き スパゲティサラダ、小松菜とコーンのごま和え、いちご	オレンジジュース・クラッカー ピザパン
25	水	牛乳 おせんべい	ふきごはん	ふきごはん、たまごのスープ、野菜の天ぷら(さつま芋・たらの芽) 高野豆腐の含め煮、ほうれん草のり和え、パイナップル	お茶 焼きそば☆
26	木	お茶 ビスケット	ふりかけごはん うどん	ふりかけごはん、ラーメン、松風焼き 大根サラダ、三色お浸し、オレンジ	牛乳・ごませんべい あんぱん
27	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、ピザ風卵焼き かみかみサラダ、アスパラガス、ぶどう	牛乳 ヨーグルト焼きケーキ☆
28	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこ汁、とり肉のソース焼き ツナサラダ、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・クラッカー フレンチトースト

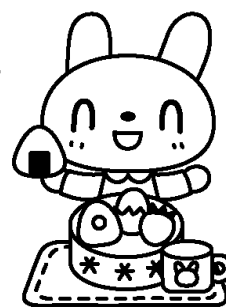
◎ 4月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (599kcal) ・たんぱく質 (21.2g) ・脂質 (17.5g) ・カルシウム (272mg) ・食塩 (1.9g)  
 3歳未満児 : エネルギー (542kcal) ・たんぱく質 (18.4g) ・脂質 (16.7g) ・カルシウム (234mg) ・食塩 (1.6g)





## 新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達、新しい先生、  
新しいクラスにドキドキ、ワクワクしている事でしょう。  
今年度も皆で楽しく、美味しい給食を食べましょう！  
毎日元気に登園して来るのを楽しみにしています。



### ▽ 人気のメニューを紹介します ▽

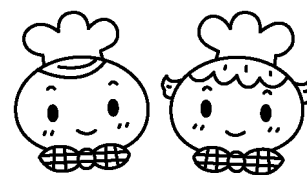
せんべい汁（青森県の郷土料理です）

材料（4人分）

- ・鶏肉 40g
- ・人参 20g
- ・ごぼう 40g
- ・大根 80g
- ・つきこん 40g
- ・しめじ 20g
- ・ねぎ 12g
- ・せんべい 2枚
- ・醤油
- ・だし汁
- ・塩

作り方

- ①、鶏肉は一口大に切る
- ②、人参、ごぼう、大根は銀杏切り、  
つきこん、しめじは適当な大きさ、ねぎは小口に切る。
- ③、鍋にだし汁、せんべい、ねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ④、調味料で味を整え、せんべい、ねぎを入れて完成！



今年度から保育園では様々な地域の郷土料理を取り入れています。  
今月は青森県の郷土料理せんべい汁を紹介したいと思います。  
簡単に出来るのでぜひお家でも取り入れてみて下さい！！

## 旬の野菜

☆アスパラガス

4月～6月が旬

免疫力アップ、疲労回復などの効果があるそうです。

保育園でも旬のアスパラガスを献立にたくさん取り入れています。

