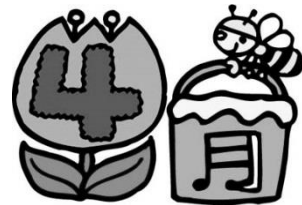


平成31年度



ふたばがおかようちえん
きゅうしょくだよ！

新入園児さんの給食は
4月15日(月)
軽食から始まります。

【持ち物】

- 白ごはん
- おはし
- コップ (毎日持たせて下さい)
- ★マークの日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

月日	行事	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量
4月8日 月	始業式	(給食はありません)			
9日 火	家庭訪問 (午前保育) *白ごはんは いりません。	★ 春野菜のクリームシチュー	小魚の甘煮	鶏肉 新玉葱 人参 ブロccoli-じゃが芋 春キャベツ コーン 小魚 削り節	454kcal
10日 水		★ ハヤシライス	マカロニサラダ	豚肉 新玉葱 人参 しめじ 七輪 マカロニ スナップエンドウ コーン 胡瓜 カニカマ 春キャベツ ブロccoli-	435kcal
11日 木		白身魚のフライ	切干大根の煮物 春キャベツのスープ煮	白身フライ ケチャップ 切干大根 人参 いんげん しらたき 厚揚げ 春キャベツ 鶏肉 昆布 ねぎ	413kcal
12日 金		お野菜たっぷり汁ビーフン	ちくわの磯部揚げ	豚肉 ビーフン ニラ キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン ちくわ てんぷら粉 青のり	365kcal
15日 月		軽食(パン、果物、牛乳)	(パン バナナ 牛乳)		(233)
16日 火		軽食(ミートスパゲティー) *箸を持たせて下さい。	(合挽肉 人参 新玉葱 いんげん ホールトマト ソース スパゲティーめん)		(255)
17日 水		軽食(パン、果物、牛乳)	(パン バナナ 牛乳)		(233)
18日 木		軽食(焼きそば) *箸を持たせて下さい。	(豚肉 新玉葱 人参 キャベツ もやし 中華麺)		(225)
19日 金		軽食(バーガー、ミニパン、牛乳)	ロールパン キャベツ ハンバーガー ケチャップ ミニパン 牛乳		(293)
22日 月		軽食(パン、果物、牛乳)	(パン バナナ 牛乳)		(233)
23日 火	軽食(ちゃんぽんうどん) *箸を持たせて下さい。	(豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし きくらげ かまぼこ たけのこ ねぎ めん)		(204)	
24日 水	軽食(からあげサンド、ミニパン、牛乳)	(ロールパン からあげ キャベツ マヨネーズ ミニパン 牛乳)		(279)	
25日 木		ハンバーグのトマト煮込み	春野菜のおかか和え オニオンスープ	ハンバーグ ホールトマト ケチャップ コーン 春キャベツ 菜花 胡瓜 ほうれん草 人参 かまぼこ 削り節 新玉葱 ねぎ	387kcal
26日 金	★ お誕生日会	チキン竜田	スパゲティーサラダ 春キャベツとベーコンのスープ デザート	チキン竜田 めん 胡瓜 カニカマ 人参 春キャベツ ブロccoli- マヨネーズ ベーコン 新玉葱 貝割れ菜	512kcal
5月7日 火		焼き鮭	ビーフンと野菜のソテー かき玉汁	鮭 豚肉 ビーフン 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン もやし 卵 きのこ 葱	408kcal

平均 435kcal



栄養士の
小久保 里美 (こくぼ さとみ) です。

4月から新しく献立と食育を担当します。子ども達には、好きな食べ物が増えるように工夫していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

★小児(3才~5才)の
1日の必要なエネルギー量の目安量をお知らせいたします。

男児 1300キロカロリー
女児 1250キロカロリー

●お弁当に入れてくる
白ごはんの目安量は110gです。

春キャベツを食べよう!

春キャベツはみずみずしく生食向きとして人気があり、近年生産量もぐっと増えました。とはいえ、小さい子の場合は生のままでは食べづらいもの。子どもにも食べやすいメニューを紹介します。

- 水、昆布、小さく切った鶏肉、キャベツを鍋に入れたら煮て、塩としょうゆ少々で味付け。(甘みがあり、おいしいスープ煮になります。)
- 千切りにしてごま油と塩少々で味付けし、あえます。(しんなりして子どもでも食べやすくなります。)

調理員の 大木 恵 (おおぎ めぐみ)
藤野 初菜 (ふじの はつな)
東 尚美 (ひがし なおみ) です。

栄養たっぷりのおいしい給食を作りますのでどうぞよろしくお願ひします。