

4月 給食だよ!

春の暖かな日差しの中、にぎやかに新年度がスタートしました。
新しいお友だちを迎えたり、りす1組さん、うさぎ組さんは部屋が変わり、食事風景も変わります。

子ども達は食事を通して、**丈夫な体**をつくり、**豊かな感性**を養います。
好き嫌いのあるお友だちも、楽しい給食の中で、少しずつでも食べれるようになってくれるとうれしいです。

ひよこ組・りす組さんはこぼす量も多いのですが、うさぎ組さん位になると、上手に食べるようになります。

お家でも**一人で食べようとする意欲**を大事にしてあげて下さいね。

今年も楽しい昼食やおやつの時間となるよう、色々な食育計画を立てて、心を込めて食事を作っていきたいと思います。



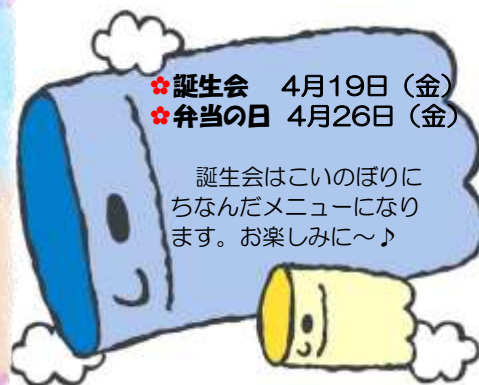
吸収に時間がかかるため、**はちみつ**が**良いごはん食**。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのもうれしいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれます。

【魚の香味ソース】4月のメニュー

- 白身魚 450g
- にんにく 8g
- 生姜 8g
- 大葉 4g
- ねぎ 4g
- 薄口しょうゆ 25g
- 砂糖 15g
- ごま油 8g
- 水 40g

- ①にんにく・生姜はみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ②大葉はみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③①と②と調味料を合わせ、ソースを作り、火にかける。
- ④魚は小麦粉・片栗粉を合わせ、油で揚げる。
- ⑤④を③に漬け込み、盛り付ける。



☆誕生会 4月19日(金)
☆弁当の日 4月26日(金)

誕生会はいこのほりに
ちなんだメニューになり
ます。お楽しみに～♪

日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
1 15	月	豆腐のそぼろ煮 きゅうりとかまぼこの酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 マシュマロフレーク	牛乳 せんべい	おかゆ・スープ 豆腐と野菜の煮物 カボチャ煮
2 16	火	魚のムニエル つわぶきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 チーズ	おかゆ・スープ 魚の野菜あんかけ りんご煮
3 17	水	鶏のみそ焼き ほうれん草の海苔和え かきたまスープ	牛乳 サータアングギー	飲むヨーグルト	おかゆ・スープ ほうれん草の和え物 バナナ
4 18	木	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮 たけのこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	おかゆ・スープ 魚の野菜あんかけ おろしりんご煮
5 30	金	じゃが芋の煮物 白菜のツナ和え チンゲン菜のみそ汁	牛乳 芋天	牛乳 ビスコ	おかゆ・スープ じゃが芋の煮物 カボチャ煮
6 20	土	肉うどん 春キャベツの即席漬け	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	くたくたうどん 野菜スープ くだもの
8 22	月	ミネストローネ チキン甘辛煮 甘酢白菜	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 せんべい	おかゆ・スープ ささみと野菜の煮物 りんご煮
9 23	火	魚の香味ソース 野菜サラダ もやしのみそ汁	牛乳 いちご せんべい	牛乳 コーンフレーク	おかゆ・スープ 魚と人参の煮物 バナナ
10 24	水	チキンカレー ごまじゃこ和え くだもの	牛乳 二色ゼリー	牛乳 チーズ	おかゆ・スープ ささみと野菜の煮物 りんご煮
11 25	木	鶏のから揚げ 胡麻マヨサラダ もずくスープ	牛乳 豆乳っこ	飲むヨーグルト	おかゆ・スープ ささみ野菜あんかけ りんご煮
12	金	サーモンシチュー コールスローサラダ くだもの	お茶 おにぎり	牛乳 バナナ	おかゆ・スープ 魚と野菜煮 カボチャ煮
27	土	ぶっトン煮 豆腐スープ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	野菜おじや 豆腐スープ りんご煮