



日 曜	献立名	上:未開児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名	上:未開児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
1 / / 水	ミートボールスープ ポテトサラダ りんご	牛乳・うの花クッキー ソーダーブレッド スキムミルク	片栗粉・春雨・薄力粉・ じゃが芋・三温糖・ブルー ベリージャム	合挽ミンチ・卵・ヨーグル ト・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・白菜・ にら・りんご・干しぶどう
2 / / 木	●おやつのおみやげがあります。●				
3 / / 金	お魚コロッケ きゃべつと春雨のサラダ かきたま汁・チーズ	牛乳・ウエハース おにぎり(小松菜) 麦茶	春雨・三温糖・なたね油・ 精白米・白ごま	白身魚すり身・木綿豆腐・ 卵・いりこ・チーズ・しら す干し	玉葱・えのきたけ・こね ぎ・きゃべつ・もやし・ きゅうり・小松菜
4 / / 土	スパゲティミートソース 切干大根とじゃこのサラダ コーンスープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(クッキー) 麦茶	スパゲティ・なたね油・こ ま油・三温糖・白ごま	合挽ミンチ・粉チーズ・し らす干し・ツナ缶	玉葱・人参・グリーンピー ス・しめじ・トマトピュー レ・切干大根・きゃべつ・ きゅうり・クリームコーン 缶・パセリ
6 / / 月	チキンと春野菜のカレー ひじきのゴマドレサラダ ブルー	牛乳・小魚スナック あんクリームサンド スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温 糖・白ごま・パン	鶏肉・ひじき・あんこ・ホ イップクリーム・スキムミ ルク	玉葱・人参・トマトピュー レ・アスパラガス・レタ ス・きゅうり・とうもろこ し缶
7 / / 火	鶏レバーの旨煮 じゃが芋の酢の物 相性汁・いちご	牛乳・ねじねじ 袋菓子(ミレー・ビスケット) りんごジュース	なたね油・三温糖・じゃが 芋・白ごま・ごま油・さつ まいも	鶏レバー・ベーコン・豆 乳・米みそ・いりこ	玉葱・生姜・きゅうり・レ タス・白ねぎ・りんご ジュース・いちご
8 / / 水	松風焼き 切干大根の煮物 みそ汁・りんご	牛乳・ポーロ 焼き芋 スキムミルク	三温糖・白ごま・なたね 油・さつまいも	鶏ミンチ・卵・米みそ・さ つま揚げ・わかめ・いり こ・スキムミルク	白ねぎ・干し椎茸・人参・ ごぼう・生姜・切干大根・ さやいんげん・玉葱・えの きたけ・こねぎ・りんご
9 / / 木	魚のキャロットソース焼き 五色きんぴら みそ汁・チーズ	牛乳・せんべい きな粉カップケーキ スキムミルク	マヨネーズ・じゃが芋・糸 こんにゃく・なたね油・三 温糖・ごま油・ホットケ ーキ	白身魚・豚ミンチ・油揚げ ・いりこ・米みそ・チー ーズ・バター・卵・きな粉・ スキムミルク	人参・パセリ・レタス・ご ぼう・ピーマン・玉葱・干 し椎茸・こねぎ
10 / / 金	誕生会★ だけのこご飯 チキンナゲット・スープ ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・餃子スティック ロールケーキ スキムミルク	精白米・マヨネーズ・片栗 粉・薄力粉・なたね油・白 ごま・ロールケーキ	鶏肉・鶏ミンチ・木綿豆 腐・わかめ・スキムミルク	たけのこ・しめじ・人参・ しらす干し・きゃべつ・ きゅうり・干しぶどう・玉 葱・貝割菜
11 / / 土	ちゃんぽん 煮大豆 りんご	牛乳・クラッカー 袋菓子(ねじねじ) 麦茶	ちゃんぽん麺・なたね油・ 三温糖	豚肉・むきえび・大豆・昆 布	きゃべつ・もやし・玉葱・ 人参・椎茸・こねぎ・りん ご
13 / / 月	春野菜の豆乳シチュー 山吹和え ブルー	牛乳・ポップコーン きな粉だんご スキムミルク	なたね油・じゃが芋・三温 糖・白玉もち	鶏肉・豆乳・卵・おから・ きな粉・スキムミルク	人参・玉葱・きゃべつ・ス ナッパス・とうもろこし缶・ アスパラガス・きゅうり・ブルー
14 / / 火	魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 みそ汁・チーズ	牛乳・海苔スナック メロンパン スキムミルク	三温糖・白ごま・なたね 油・じゃが芋・メロンパン	白身魚・米みそ・ひじき・ 油揚げ・いりこ・チーズ・ スキムミルク	レタス・人参・干し椎茸・ 小松菜・玉葱・えのきた け・こねぎ

♡ご入園ご進級おめでとうございます♡

毎日の給食はサンプルをテラスに展示しています。
給食のレシピやわからない事がありましたら、気軽に声かけ下さい。

4月の食育目標

- 保育所の給食に慣れるように、くりかえしのメニューを実施します。
- 給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
- 新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
- 季節の食材:たけのこ・きゃべつ・じゃが芋・アスパラガス・スナッパス・とうもろこし



日 曜	献立名	上:未開児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名	上:未開児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
15 / / 水	ミートボールスープ ツナサラダ ブルー	牛乳・おかし カレー煮しパン スキムミルク	片栗粉・春雨・じゃが芋・ マヨネーズ・蒸しパン粉	合挽ミンチ・卵・ツナ缶・ ウィンナー・豆乳・スキム ミルク	生姜・玉葱・白菜・にら・ 人参・きゅうり・きゃべ つ・ブルー
16 / / 木	お弁当の日 みそ汁・りんご おかし入りのお弁当をお願いします。	牛乳・ウエハース パンせんべい スキムミルク	フランスパン・黒砂糖	いりこ・米みそ・バター・ スキムミルク	玉葱・えのきたけ・こね ぎ・りんご
17 / / 金	チキンと春野菜のカレー ひじきのごまドレサラダ ゼリー	牛乳・かりんとう フルーツ白玉 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温 糖・白ごま・白玉もち・ゼ リー	鶏肉・ひじき・スキムミル ク	玉葱・人参・トマトピュー レ・きゅうり・レタス・ア スパラガス・とうもろこし 缶・スナッパス・とうもろ こし・みかん缶・パン 缶・りんご
18 / / 土	親子うどん さつま芋の甘煮 チーズ	牛乳・ビスケット 袋菓子(小魚スナック) 麦茶	うどん麺・さつまいも・三 温糖	鶏肉・卵・かつお節・昆 布・チーズ	玉葱・干し椎茸・人参・ きゃべつ・こねぎ
20 / / 月	豚肉とじゃが芋の旨煮 おかか和え みそ汁・りんご	牛乳・せんべい ごまクッキー スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温 糖・薄力粉・黒ごま	豚肉・かつお節・木綿豆 腐・いりこ・米みそ・卵・ バター・スキムミルク	人参・玉葱・さやいんげ ん・干し椎茸・きゃべつ・ えのきたけ・こねぎ・りん ご
21 / / 火	鶏レバーの旨煮 じゃが芋の酢の物 みそ汁・ブルー	牛乳・ビスケット もちもちパン スキムミルク	なたね油・じゃが芋・白ご ま・三温糖・ごま油・ホッ トケーキ粉・白玉粉	鶏レバー・卵・厚揚げ・い りこ・米みそ・チーズ・豆 乳・スキムミルク	玉葱・生姜・レタス・きゅ うり・人参・きゃべつ・え のきたけ・こねぎ・ブルー
22 / / 水	松風焼き 切干大根の煮物 すまし汁・チーズ	牛乳・ポーロ あべ川うどん スキムミルク	三温糖・白ごま・なたね 油・干しうどん	鶏ミンチ・卵・レタス・米 みそ・さつま揚げ・木綿豆 腐・きな粉・チーズ・スキ ムミルク	白ねぎ・干し椎茸・人参・ 生姜・ごぼう・切干大根・ さやいんげん・玉葱・えの きたけ・こねぎ
23 / / 木	魚の塩焼焼き 五色きんぴら みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック おにぎり(キャベツ) 麦茶	三温糖・じゃが芋・糸こんに ゃく・ごま油・精白米	白身魚・ベーコン・油揚げ ・いりこ・米みそ・しら す干し	生姜・レタス・ごぼう・人 参・玉葱・かぼちゃ・こね ぎ・りんご・きゃべつ・こ うもろこし缶
24 / / 金	☆米飯給食☆ わかめご飯 鶏肉の照り焼き ごま和え・みそ汁・ゼリー	牛乳・ポップコーン レーズンパン スキムミルク	精白米・三温糖・白ごま・ ゼリー・レーズンパン	わかめ・しらす干し・鶏 肉・厚揚げ・いりこ・米み そ・スキムミルク	きゃべつ・もやし・人参・ 玉葱・えのきたけ・こねぎ
25 / / 土	きのこクリームスパゲティ 青菜のさっぱり和え コンソメスープ	牛乳・餃子スティック 袋菓子(かりんとう) 麦茶	スパゲティ・なたね油・薄 力粉・白ごま	ベーコン・生クリーム・豆 乳・粉チーズ・ツナ缶	玉葱・人参・ピーマン・し めじ・とうもろこし缶・に んにく・小松菜・もやし・ パセリ
27 / / 月	お魚コロッケ きゃべつと春雨のサラダ すまし汁・チーズ	牛乳・クラッカー みだらし団子 スキムミルク	パン粉・なたね油・春雨・ マヨネーズ・三温糖・白玉 もち・片栗粉	白身魚のすり身・木綿豆 腐・いりこ・チーズ・スキ ムミルク	人参・玉葱・レタス・きゃ べつ・もやし・きゅうり・ えのきたけ・小松菜
28 / / 火	ほうれん草のキッシュ マカロニサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・おかし ポップコーン スキムミルク	バター・じゃが芋・マカロ ニ・マヨネーズ・生コー ン・黒砂糖	卵・ベーコン・フロセス チーズ・生クリーム・わか め・木綿豆腐・いりこ・米 みそ・バター・スキムミル ク	ほうれん草・玉葱・人参・ きゃべつ・きゅうり・ブ ルー
30 / / 木	イエローポタージュ 切干大根とじゃこのサラダ りんご	牛乳・かりんとう ジャムパン スキムミルク	じゃが芋・ごま油・三温 糖・白ごま・パン・ジャム	鶏肉・フロセスチーズ・豆 乳・スキムミルク	人参・玉葱・かぼちゃ・干 し椎茸・グリーンピース・切 干大根・きゃべつ・りんご

お知らせ
誕生会は、 日()です。 お箸だけ
米飯給食は、 日()です。 持ってきて下さい。
お弁当の日は、 日()です。 ※汁物とデザートは給食から用意します。





4月給食予定表

御原保母所



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 水	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・ポテトサラダ・ブルーネ	ミルク・みたらし団子	
2 木			入園式		
3 金	牛乳、せんべい	ご飯	野菜カレー・ひじきサラダ・みかん	おにぎり	
4 土	牛乳、クッキー		スパゲッティナポリタン・コンソメスープ・りんご	牛乳・袋菓子	
6 月	牛乳、サブレ	ご飯	鶏の立田揚げ・胡麻和え・みそ汁・みかん	ミルク・焼きいも	
7 火	牛乳、せんべい	ご飯	レバーの旨煮・酢の物・相性汁・ブルーネ	ミルク・ロールパン	
8 水	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・チーズ	ミルク・おからの柔らかクッキー	
9 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の人参ソース焼き・五色きんぴら・みそ汁・ブルーネ	ミルク・きな粉のカップケーキ	
10 金	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・山吹和え・みかん	ミルク・スコーン	
11 土	牛乳、サブレ		ちゃんぽん・煮大豆・りんご	牛乳・袋菓子	
13 月	牛乳、ウエハース	ご飯	じゃがいものそぼろ煮・酢の物・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ソーダブレッド	
14 火	牛乳、サブレ		たけのこごはん・チキンナゲット・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
15 水	牛乳、せんべい	ご飯	魚のゴマみそ焼き・ひじきの煮物・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉トースト	
16 木	牛乳、サブレ	ご飯	お魚コロッケ・春雨サラダ・すまし汁・チーズ	おにぎり	
17 金	牛乳、ウエハース	ご飯	野菜カレー・ひじきサラダ・みかん	フルーツ白玉	
18 土	牛乳、せんべい		親子うどん・さつまいもの甘煮・チーズ	牛乳・袋菓子	
20 月	牛乳、クッキー	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・おかか和え・みそ汁・りんご	ミルク・ごまクッキー	
21 火	牛乳、せんべい	ご飯	鶏の立田揚げ・胡麻和え・みそ汁・みかん	ミルク・もちもちパン	
22 水	牛乳、サブレ	ご飯	松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・あべかわうどん	
23 木	牛乳、ビスケット	ご飯	魚の塩こうじ焼き・五色きんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・ポップコーン	
24 金	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・ポテトサラダ・ブルーネ	ミルク・カレー煮しパン	
25 土	牛乳、ウエハース		きのこクリームスパゲティ・コンソメスープ・みかん	牛乳・袋菓子	
27 月	牛乳、せんべい	ご飯	レバーの旨煮・酢の物・相性汁・ブルーネ	ミルク・きな粉団子	
28 火	牛乳、せんべい	ご飯	ほうれん草のキッシュ・マカロニサラダ・みそ汁・みかん	ミルク・ロールパン	
30 木	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポタージュ・切り干し大根のサラダ・りんご	おにぎり	

お知らせ

・14(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

保育所の給食に親しみが持てるよう2週間のサイクルメニューにしています。



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。子どもたちはこれから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。



4月給食だより

2020. 4. 2

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	チーズ お魚コロッケ、春雨サラダ、かき卵汁	麦茶 青菜入りおにぎり	417
2	木	牛乳 ビスコ	ごはん	ミートボールスープ、ポテトサラダ、りんご	ミルク パンせんべい	503
3	金	牛乳 チーズ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 鶏肉の立田揚げ、野菜のごまあえ、八朔	ミルク きな粉だんご	421
4	土	牛乳 ウエハース		切り干し大根のサラダ スパゲティーナポリタン、青梗菜のスープ	ミルク キャロット寒天	461
6	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りみそ汁 松風焼き、切り干し大根の煮物、りんご	ミルク ふかし芋	393
7	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ブルーン レバーの旨煮、じゃが芋の酢の物、相性汁	牛乳 ミレービスケット	421
8	水	牛乳 プルーン	ごはん	八朔 チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ	ミルク あんクリームサンド	445
9	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	あげ入りみそ汁 魚のキャロットソース焼き、きんぴら、チーズ	ミルク きな粉カップケーキ	383
10	金	牛乳 ビスコ	ごはん	クリームシチュー、山吹あえ、八朔	ミルク ほうれん草のスコーン	460
11	土	牛乳 チーズ		ちゃんぽん、煮大豆、りんご	ミルク レーズンパン	474
13	月	牛乳 ウエハース	ごはん	*誕生会 わかめスープ、セリー たけのこごはん、チキンナゲット、サラダ	りんごジュース ロールケーキ	583
14	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚のごまみそ焼き、ひじきの煮物、伊予柑	ミルク ソーダブレット	383

～今月の目標～

* 保育所の生活に慣れ、給食に親しみが持てるように、2週間のサイクルメニューを実施する。

* 進級・入園で新しい環境(教室・担任・新しい友だち)の変化があるため全部食べることもより楽しく食べることを重点とし、友だちと一緒に食べられるように見守る。

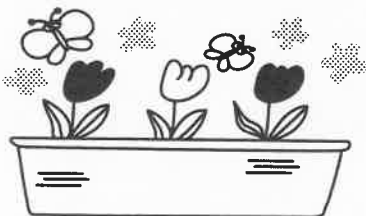
* 盛りつけ量を調節し、無理のないようにすすめる。

* 給食に使っている旬の野菜にふれ、味わい、その栄養を知る。

* 季節の食材・・・ たけのこ・よもぎ・グリーンピース・きゃべつ・アスパラガス・じゃが芋・きぬさやなど

* 13日(月)は誕生会です。
りす・うさぎ組は白ごはんはいりません。お箸だけ忘れないようにお願いします。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



4 月 給 食 だ よ り

2020. 4. 14

大崎保育所

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 屋 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
15	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	ミートボールスープ、ポテトサラダ、ブルーベリー	ミルク ウインナーロール	524
16	木	牛乳 プルーン	ごはん	お魚コロッケ、春雨サラダ、小松菜入りすまし汁	麦茶 わかめ入りおにぎり	394
17	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	チキンと春雨のカレー、ひじきのサラダ	麦茶 フルーツ白玉	460
18	土	牛乳 ビスコ		親子うどん、さつま芋の甘煮、チーズ	ミルク カレー蒸しパン	524
20	月	牛乳 チーズ	ごはん	豆腐入りみそ汁、りんご	ミルク クッキー	448
21	火	牛乳 ウエハース	ごはん	レバーの旨煮、じゃが芋の酢の物、相性汁	ミルク もちもちパン	419
22	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁	ミルク あべ川うどん	394
23	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	魚の塩焼、五色きんぴら、りんご	麦茶 きやべつ入りおにぎり	367
24	金	牛乳 プルーン	ごはん	クリームシチュー、山吹あえ、チーズ	ミルク ポップコーン	398
25	土	牛乳 豆乳クッキー		ツナと青菜のさっぱりあえ	牛乳 野菜かりんとう	466
27	月	牛乳 ビスコ	ごはん	きのこクリームスパゲティ、コーンスープ	ミルク みたらし団子	425
28	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りみそ汁	ミルク 焼き芋	443
30	木	牛乳 ウエハース	ごはん	ほうれん草のキッシュ、マカロニサラダ	ミルク ジャムパン	362

～朝食について～

朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床から朝食までの時間を空けることが朝食をとるコツです。

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を食べる習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましよう。



* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。