

4月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	月	始業式 進級式		ごはん 豚肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 ひじきのごま和え 油揚げのみそ汁		おたのしみ
2	火			食パン サクサクチキン かぼちゃとレーズンの煮物 グリーンサラダ 雑穀スープ●		青菜としらすのおにぎり
3	水			ごはん 鮭の塩焼き 人参しりしり 白和え のっぺい汁		りんごゼリー かるやき
4	木			豚丼 キャベツのもみ漬け 果物		米粉蒸しパン 牛乳
5	金	入園式 		もち麦入りごはん 回鍋肉 茹でさつまいも きゅうりとさきいかの和え物● 長ねぎのしょうがスープ		おから団子 牛乳
6	土			スパゲティナポリタン 果物		スティックパン 牛乳
7	日					
8	月			ごはん 鶏肉の西京焼き 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 にらのみそ汁		おたのしみ 牛乳
9	火			食パン スパニッシュオムレツ スパゲティのケチャップ炒め ブロッコリーの甘酒みそディップ コーンチャウダー		野菜たっぷりお焼き
10	水			ごはん 鯖のごま味噌焼き きんぴらごぼう キャベツのおかか和え のりのみそ汁		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	木			たけのこごはん 蒸し鶏と春キャベツの和え物 豆腐のすまし汁 果物		のり塩焼きポテト 牛乳
12	金			麦ごはん 家常豆腐(たけのこ入り) レバーかりんとう● コーンサラダ 小松菜のみそ汁	 	カレーチーズラスク 牛乳
13	土			中華そば 果物		レーズンパン 牛乳
14	日					
15	月			ごはん すき焼き風煮物 田作り● 小松菜の磯和え わかめのみそ汁		おたのしみ 牛乳

16	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き チンゲン菜とコーンのソテー キャロットサラダ ミネストローネ		よもぎ団子	
17	水	2歳6か月児健康診査		ごはん 魚の和風ステーキ ビーフソテー しょぼろ納豆 スナッPEndウのみそ汁	 	塩こうじクラッカー● 牛乳	
18	木			ハヤシライス ハワイアンサラダ 果物		豆乳くずもち	
19	金	誕生会 育児相談		赤飯 青のり風味の唐揚げ 茹でそら豆 おからサラダ 若竹汁 いちご		フルーツロールケーキ	
20	土			肉うどん 果物		バームクーヘン 牛乳	
21	日						
22	月			ごはん 厚揚げとひじきの煮物 ちくわの磯辺焼き ほうれん草と卵の和え物 花切り大根のみそ汁		おたのしみ	
23	火	避難訓練 1歳6か月児健康診査		食パン 豆腐とえびのケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 もやしのナムル レタススープ	 	わかめおにぎり	
24	水	乳児検診		ごはん 煮魚 切干大根のカレー炒め カラフルごま和え 麩のみそ汁		フルーツヨーグルト	
25	木	3歳児健康診査		ピースごはん 納豆の天ぷら● 春キャベツのみそ汁 果物	 	にんじんクッキー 牛乳	
26	金			雑穀ごはん ニラ玉炒め 里芋のごまみそ煮 春雨サラダ チンゲン菜のスープ		ジャムサンド 牛乳	
27	土			スープスパゲティ 果物		マーラカオ 牛乳	
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火			コッペパン 中華ローストチキン 人参のオレンジ煮 マカロニサラダ ジュリアンスープ		豆腐ドーナツ 牛乳	

<p>3上主食弁当 </p> <p>パンの日 </p> <p>旬の食材(下線)</p> <p>かみかみメニュー(●) </p>	<p>夕食もりもりデー </p> <p>布団持ち帰り日 </p> <p>赤磐市保健行事 </p> <p>新メニュー ★</p>	<p>*食材などの都合により献立を変更することがあります</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>新つき・ほし・そら組 月・水は主食弁当持参 お願いします。</p> </div>
---	---	---



給食カレンダーの見方

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
主食	ごはん 	パン 	ごはん 	丼もの 炊き込みご飯等 	ごはん 	めん類
おかず	和食が中心	洋食が中心	魚が主菜の 和食が中心		和食が中心	
おやつ	手作りのおやつ					市販のパン など

その他のマーク

	旬の食材	旬の食材を取り組んだメニュー
	かみかみメニュー	よく噛んで食べることを促すメニュー
	主食弁当	つき・ほし・そら組が主食(白ごはん)を持参する日(月・水のみ)
	布団の持ち帰り日	布団を持ち帰る日
	絵本貸出日	絵本の貸出日
	赤磐市保健行事	赤磐市の母子健康診査日
★	新メニュー	その月から新しく取り入れたメニュー
	夕食もりもりデー	腹持ちの良いおやつを提供日です。降園後の間食を控え、夕食をしっかり食べることを意識して欲しい日です。

その日に子どもたちが食べた給食とおやつ(5歳児の分量)を
掲示板付近に置いています。感想や意見など教えて下さい。



わたしたちの給食

私たち法人は、各施設に給食室があります。
作り手がわかる環境があることを大切に、手作りにこだわった給食提供をしています。

○和食中心

- ・昔から日本人を支えてきた和食中心の献立です。
- ・昆布・煮干し・干しいたけ等の天然だしをしっかりと、うま味を活かして薄味に仕上げ、食べ物本来の味がたのしめるように工夫します。
- ・お米は、白米より栄養価の高い七分つき米を使用します。

○地産地消・旬の食材

- ・赤磐産の米や豆腐など地元食品の使用に努めます。こどもたちが育てた野菜も献立に取り入れ、大切にいただきます。

○安心安全

- ・市販品・加工品の使用はなるべく控え、ドレッシングやポン酢なども手作りします。
同じ食材が続かないように心掛け、バランスよく栄養摂取できるようにしています。

○行事食

- ・伝統料理・郷土料理・誕生会メニューを取り入れています。
季節感や盛り付けにも気を配ります。

○陶器食器の使用

- ・丁寧に食器を扱う習慣、陶器の重量感や質感を大切に考えています。

○おやつ

- ・胃袋の小さいこどもは、1度にたくさん食べる事が出来ません。こどもにとっておやつは栄養を補う大切な補助食です。栄養価の高い、腹持ちのよいおにぎりや野菜も取り入れられるおやつを心掛けています。
- ・はな・ゆき・にじ組が食べる朝おやつは果物を多く取り入れて不足しがちな栄養を補うようにしています。



ご入園・進級おめでとうございます。

みんなで食べる給食の時間が待ち遠しくて、ワクワクするような献立作成・食育活動を心がけていきます。いつでも給食室を覗きにきてください。

あすなろこども園 栄養士 延岡 恵子

