

4月給食だより

R3年4月1日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

ご入園・ご進級おめでとうございます

うらかな春の光とともに新年度が始まりました。環境が変わり期待と不安で緊張していることと思います。少しずつ新しい環境にも慣れ、食事の時間を楽しんでくれると嬉しいです。安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を作ろうと給食室一同はりきっています。どうぞよろしくお願いいたします。

4月より給食室は新たなメンバーでのスタートです。まずは子どもたちの名前を覚えること、皆さんに名前を覚えてもらうことが目標です。食事に関する悩みなどいつでもお声掛けくださいね！

栄養士 森 一恵

調理師 春口 ひとみ 稲盛 恵子

朝ごはんは1日の始まり

朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め活動を開始する状態になります。朝ごはんを食べていないとイライラしたりケガもしやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ元気いっぱい遊びましょう。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16・30	3・17
午前食 (昼食)	鶏肉のパン粉焼き スナッフえんどう 椎茸と昆布の佃煮 南瓜の味噌汁	しらすりがね たけのこのおかか煮 チンゲン菜の和え物 えのき茸の味噌汁	鮭のあけぼの焼き ひじきの白和え ごまきゅうり 筍の味噌汁	鶏のから揚げ ポテトサラダ ピーマンの塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁	魚の西京焼き キャベツのおかか和え 炒り豆腐 もずくのすまし汁	親子丼 もやしのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	鶏だんご汁 チーズ	牛乳 南瓜団子	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 揚げじゃがいも	牛乳 果物
日	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	10・24
午前食	揚げおかべ 味付け卵 きゅうりの酢の物 大根の味噌汁	キャベツバーグ アスパラガスの炒め物 甘辛じゃがいも なめこの味噌汁	魚の塩麴焼き 南瓜の天ぷら 新玉ねぎのサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉の照り焼き 人参しりしり ほうれん草のお浸し さつまいもの味噌汁	魚のかば焼き ごぼうのしぐれ煮 もやしの酢の物 キャベツの味噌汁	たけのこ御飯 味噌けんちん汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	お茶 小アジ おにぎり	牛乳 蒸しパン	牛乳 果物盛り合わせ	人参ゼリー チーズ	お茶 おにぎり

◆平日の主食は白ご飯です。土曜日は炊き込みご飯や丼などの味付きご飯になります。

◆麦茶・納豆・りんごが毎日付きます。(土曜日には納豆は付きません)

◆献立は変更する場合があります。

今月の献立【揚げおかべ】

豆腐1丁を食べやすい大きさに切り揚げます。濃口しょうゆ大さじ2とみりん大さじ2、おろししょうが少々とおろしニンニク少々を合わせたつけダレをくぐらせて出来上がり。

シンプルだからこそ飽きのこない子どもたちも大好きなメニューです。