

# 4がつこんだて

平成 26 年 4 月 1 日 第一保育所

## みんなでなかよくたべよう

### 新しい年度がはじまります

ご入園、ご進級おめでとうございます。これから過ごす保育所での毎日に、胸をときめかせていることでしょう。何でも食べて、元気に保育所に来てください。私達は保護者の方と協力して何でも食べる楽しい食事をめざしていきたいと考えています。

給食を担当する川端成子(せいこ)湊千佐子(ちさこ)です。

4月には新しい環境の中で給食に早くなじめるように、食べやすい献立が中心になっています。全園児楽しい雰囲気でお食べられるよう給食を作っていきます。よろしくお願ひ致します。

♡ひよこ組、たんぼぼ組の主食(ご飯)は保育園で用意します。ちゅうりっぷ組、さくら組、すみれ組はお弁当に食べられる量のご飯を詰めてきてください。

♡土曜日と毎月のお誕生会は保育所で主食(ご飯、麺類、パン)を用意しますので、お弁当はいりません。

### 誕生会メニュー

- ・チキンライス
- ・ギョウザピザ
- ・卵とトマトのスープ
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・野菜サラダ
- ・フルーツ

24日 木曜日

### ※3歳以上児の栄養価について

副食給食となっているため、主食分の栄養分(ご飯)の栄養価が含まれていません。参考…ご飯 110g(目安量)はエネルギー185カロリーとなります。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	火	牛乳・えびせん	豚肉の生姜焼き・キャベツのごまサラダ・味噌汁・オレンジ		牛乳・せんべい	459	316
2	水	牛乳・プリッツ	鶏肉のマーマレード焼き・スイートポテトサラダ・味噌汁・バナナ		ヨーグルト	358	278
3	木	牛乳・バナナ	鮭の照り焼き・五目大豆煮・芋のレモン煮・味噌汁・りんご		牛乳・フレークファッチ	591	377
4	金	牛乳・とんがりコーン	炒り豆腐・しょうゆフレンチ・味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・セサミトースト	571	396
5	土	牛乳・サラダせんべい	卵とじうどん・100%ジュース・オレンジ		牛乳・お菓子	315	251
6	日						
7	月	牛乳・タマゴポーロ	鶏のソース焼き・ジャーマンポテト・味噌汁・りんご		牛乳・せんべい	439	324
8	火	牛乳・プリッツ	鮭の塩焼き・和風ひじきサラダ・かぼちゃの甘煮・味噌汁・オレンジ		牛乳・さつま芋のガレット	513	347
9	水	牛乳・ビスコ	麻婆豆腐・中華サラダ・竹輪のカレー揚げ・卵スープ・グレープフルーツ		牛乳・ウエハース	424	316
10	木	フルーツヨーグルト	たこ天・青菜ともやしのナムル・味噌汁・バナナ		牛乳・みたらし団子	525	357
11	金	牛乳・ウエハース	ハンバーグ・スパゲッティ・ソーテー・トマト・スープ・りんご		牛乳・バームクーヘン	456	345
12	土	牛乳・せんべい	親子丼・すまし汁・オレンジ		牛乳・お菓子	321	258
13	日						
14	月	牛乳・えびせん	鶏肉の味噌焼き・春雨ソーテー・マカロニサラダ・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	467	364
15	火	牛乳・とんがりコーン	厚焼き玉子・大豆とウインナーのトマト煮・味噌汁・果物		牛乳・あんぱんまんパン	626	433
16	水	牛乳・バナナ	鮭の西京焼き・切干大根の煮物・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・サラダせんべい	596	281
17	木	牛乳・ハーベスト	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳・チーズケーキ	741	558
18	金	豆乳・ウエハース	魚の香り揚げ・大根サラダ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		ヨーグルト	382	286
19	土	牛乳・ビスケット	スパゲッティ・ナポリタン・スープ・グレープフルーツ			325	307
20	日						
21	月	牛乳・プリッツ	スパニッシュオムレツ・大豆サラダ・味噌汁・果物		牛乳・ハーベスト	435	319
22	火	牛乳・ビスコ	鮭の味噌焼き・千切り野菜の炒め煮・そうめん汁・果物		牛乳・いちごのケーキ	455	370
23	水	ヨーグルト	豚肉のごま焼き・涼伴三糸・味噌汁・果物		牛乳・えびせん	365	265
24	木	牛乳・ビスケット	誕 生 会		100%ジュース・クッキー	710	644
25	金	牛乳・クッキー	煮魚・ポテトサラダ・ゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	464	330
26	土	牛乳・せんべい	ハヤシライス・スープ・オレンジ		牛乳・お菓子	384	355
27	日						
28	月	牛乳・えびせん	松風焼き・炒合菜・味噌汁・果物		牛乳・とんがりコーン	436	295
29	火		昭 和 の 日				
30	水	牛乳・おととつと	魚の黄金焼き・青菜の板かま和え・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	426	283