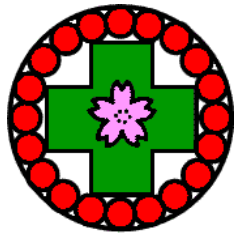


# 給食

## 4 こんだて

### がつ 表



平成30年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			未満児追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	力や熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	日	入園式・進級式					祝菓子
2	月	マーボー豆腐 ふりかけ オレンジ もやしのナムル風 なめこのかきたま汁	豆腐 たまご	ふりかけ マーボー豆腐の素 ごま	ねぎ もやし 水菜 なめこ オレンジ シロ	米飯(月～金) 煮豆	風っ子飲料 せんべい
3	火	アジフライ 織キャベツ グレープフルーツ マカロニサラダ わかたけ汁	アジ ハム 油揚げ	小麦粉 パン粉 コーン缶 マヨネーズ マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり わかめ たけのこ グレープフルーツ	ごま昆布	スキムミルク ビスケット
4	水	チーズオムレツ ふりかけ パナナ もやしのごまサラダ ポトフ	チーズ たまご ハム ベーコン 牛乳	すりごま ふりかけ マヨネーズ じゃがいも ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 もやし きゅうり キャベツ パナナ	枝豆	ジョア 米菓子
5	木	筑前煮 のりの佃煮 ミニトマト ほうれん草のおかか和え とうふ汁	鶏肉 高野豆腐 とうふ 油揚げ かつおぶし	こんにゃく	しいたけ ごぼう れんこん たけのこ 人参 グリンピース ほうれん草 ミニトマト えのき のりの佃煮	フルーチェ	牛乳 和菓子
6	金	ベーコンシチュー キウイフルーツ ひじき炒め 乳酸菌飲料	ベーコン さつま揚げ 大豆缶 乳酸菌飲料	じゃがいも シチュールー	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき しいたけ キウイフルーツ	チーズ	牛乳 ホットケーキ
7	土	山菜うどん 牛乳かん ちくわとキャベツ炒め 麦茶	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ ナルト	乾麺	わらび たけのこ えのき なめこ 人参 ねぎ しいたけ 昆布 キャベツ 寒天 みかん缶		麦茶 米菓子
8	日						
9	月	目玉焼き ボイルウィンナー オレンジ きんぴらごぼう 白菜汁	たまご ウィンナー	ごま 糸こんにゃく	ごぼう 人参 れんこん たけのこ 白菜 えのき オレンジ	ごま昆布	カルピス ビスケット
10	火	エビフライ 織キャベツ グレープフルーツ 春雨と野菜の炒め物 たまごスープ	エビ たまご ナルト	小麦粉 パン粉 春雨	しいたけ たけのこ 人参 シロ ねぎ グレープフルーツ キャベツ	ふりかけ	牛乳 クッキー
11	水	★長芋のすき煮風 鮭フレーク パナナ 水菜の納豆サラダ 大根汁	豚肉 納豆 鮭フレーク かつおぶし 油揚げ	長芋 糸こんにゃく 和風ドレッシング ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 水菜 レタス きゅうり トマト パナナ わかめ	煮豆	スキムミルク せんべい
12	木	ポークカレー キウイフルーツ キャベツのごま和え 福神漬 牛乳	豚肉 牛乳	じゃがいも カレールー すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 キウイフルーツ 福神漬	チーズ	ジョア ビスケット
13	金	鮭のムニエル いちご スパゲティサラダ 豚汁	鮭 豚肉 ハム	バター 小麦粉 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ コーン缶	大根 人参 ごぼう ねぎ きゅうり いちご	ミニトマト	牛乳 米菓子
14	土	焼きそば ミニゼリー きゅうりとわかめの中華サラダ 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 ごま 冷やし中華のつゆ ゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり わかめ		麦茶 和菓子
15	日						
16	月	ミートボール ふりかけ キウイフルーツ ちんげん菜ともやしのソテー えのきとキャベツのスープ	豚肉 ツナ缶	ふりかけ	ちんげん菜 もやし えのき キウイフルーツ キャベツ 人参 玉ねぎ	枝豆	牛乳 せんべい
17	火	親子煮 ごま昆布 オレンジ 春雨サラダ なすの味噌汁	たまご 鶏肉 ハム 油揚げ	糸こんにゃく 春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	しいたけ 玉ねぎ グリンピース 人参 きゅうり なす えのき オレンジ ごま昆布	かぼちゃの甘煮	牛乳 ビスケット
18	水	さんまの竜田揚げ いちご キャベツと鶏むね肉の中華炒め わかめスープ	サンマ 鶏肉	ごま 片栗粉	しょうが キャベツ 人参 いちご わかめ ねぎ えのき	ふりかけ	プリン
19	木	おでん パナナ 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご ちくわ ウィンナー ソーセージ 油揚げ 生揚げ	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり パナナ	たまご豆腐	牛乳 米菓子
20	金	ビーンズカレー キウイフルーツ 切り干し大根の煮物 乳酸菌飲料	鶏肉 大豆缶 油揚げ 乳酸菌飲料	じゃがいも カレールー ごま	玉ねぎ 人参 大根 キウイフルーツ	チーズ	フルーツポンチ
21	土	ナポリタン チーズ 水菜サラダ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケチャップ コーン缶 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム缶 レタス 水菜		麦茶 ビスケット
22	日						
23	月	鮭の塩焼き オレンジ ごぼうサラダ 春雨スープ	鮭 ベーコン	すりごま マヨネーズ 春雨	ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ オレンジ 水菜 ちんげん菜	ミニトマト	牛乳 米菓子
24	火	ハンバーグ ごま昆布 パナナ レタスサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	豚肉 生揚げ	ハンバーグの素 コーン缶 ごまドレッシング ケチャップ	玉ねぎ ごま昆布 レタス 水菜 白菜 人参 パナナ	枝豆	ミロ入りスキムミルク クッキー
25	水	ハムカツ 織キャベツ グレープフルーツ ★長芋のさっぱり和え たまごスープ	ハム たまご ナルト	小麦粉 パン粉 長芋 コーン缶 ごま 青しそドレッシング	キャベツ ねぎ 人参 わかめ オクラ グレープフルーツ	ふりかけ	牛乳 和菓子
26	木	一口カツ 織キャベツ オレンジ ポテトサラダ わかめ汁	豚肉 たまご ハム とうふ 油揚げ	小麦粉 パン粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめオレンジ	ミニトマト	牛乳 ケーキ
27	金	クリームシチュー いちご ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも シチュールー コーン缶 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー きゅうり いちご	チーズ	ヨーグルト
28	土	たまごハムサンド パナナ 水菜サラダ 牛乳	たまご ハム 牛乳	パン コーン缶 ごまドレッシング	水菜 レタス パナナ		麦茶 米菓子
29	日	昭和の日					
30	月	振替休日					

4 April



●3日/インゲン豆の日

日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「隠元禅師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期

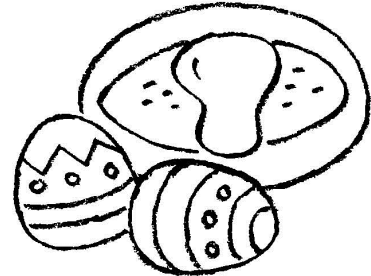


「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。



## イースターには卵料理

イースターはキリストの復活を祝う伝統行事です。クリスマスと同じく家族でごちそうを食べて祝い、ゆで卵などの卵料理がふるまわれます。



また、卵を割らないように転がして遊ぶエッグロールなど、卵を使った遊びもおこないます。イースターの日付は春分の日あとの最初の満月から数えて最初の日曜日で、今年は4月1日です。

## 生活リズムを整えましょう



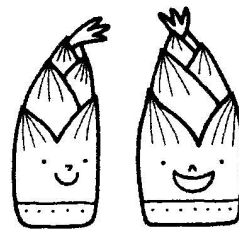
新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思

いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずつでいいので、できるところから始めてみましょう。

## 旬の食材

### たけのこ

竹の若芽で、一般的に知られている<sup>もうそうちく</sup>孟宗竹の旬は3月から5月初旬頃です。あくが強いので、米ぬかなどでの下ゆでが必要になります。掘ってから時間が経つほど



あくが強くなるので、できるだけ早く下ゆでしましょう。手間はかかりますが、香りと甘みが味わえるのは春ならでは。香りを楽しむなら炊き込みごはんやお吸い物がおすすめです。

## 食べる前に手を洗いましょう

屋外で遊んでいなくても、子どもは様々なものをさわって確かめたり、遊びの道具にしたりするので、食べる前には必ず手を洗い

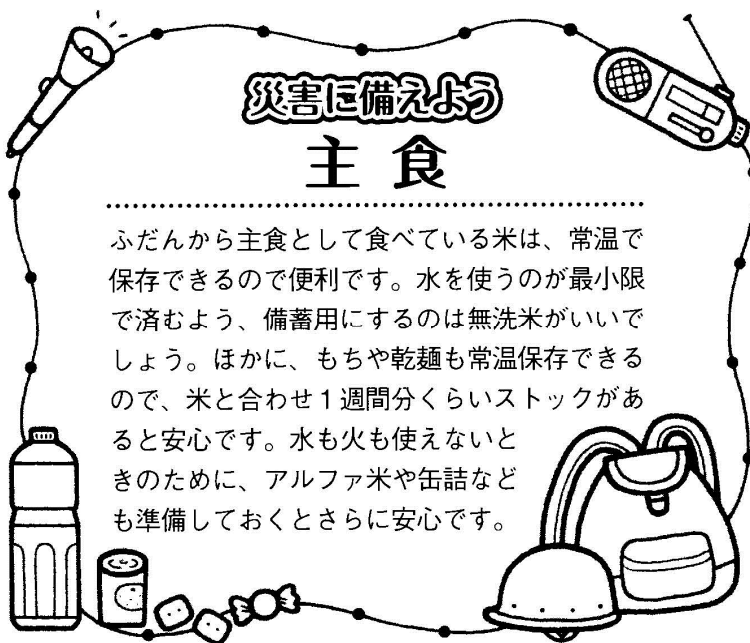


ましょう。手洗いには手の汚れを落とすことはもちろん、感染症予防の効果もあるので、調理の前にも必ず必要です。手のひらや手の甲、指と指の間、指先、手首などの効果的な洗い方、石けんの使い方についても教えていきましょう。

## 災害に備えよう

### 主食

ふだんから主食として食べている米は、常温で保存できるので便利です。水を使うのが最小限で済むよう、備蓄用にするのは無洗米がいいでしょう。ほかに、もちや乾麺も常温保存できるので、米と合わせ1週間分くらいストックがあると安心です。水も火も使えないときのために、アルファ米や缶詰なども準備しておくとうれやうに安心です。



## お手伝いを やってみよう

### 配膳とあとかたづけ

お手伝いは子どものやりたい気持ちをはぐくみ、食にかかわることを子どもに伝え、親子がコミュニケーションをとるいい機会です。まず、初心者には最適なのが配膳とあとかたづけです。できた料理を食卓に運び、食べた食器を流しにさげる。最初は自分の茶碗一つからでも充分です。落とさないように、こぼさないように、自分なりに工夫して、じょうずにできたら自信が

