

4月給食だより

2021.4
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課



ひ	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ		
	みまんじおやつ	しゅしょく	な		い		よう				
ひ	ようび		こんだてめい	からだをつくる(あか) ちからのもと(き) ちようしをととのえる(みどり)						おやつ	
1	もく	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ぶたにく わかめ	とうふ にぼし	かたくりこ ごまあぶら	もやし キャベツ えのきだけ	にんじん しいたけ ピーマン ブロッコリー たまねぎ	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう	おちゃ おかし	
2	きん	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	ごもくだいす ごまあえ みそしる	だいすみず ちくわ とりにく わかめ	ちくわ だしこんぶ にぼし	こんにゃく かたくりこ すりごま じゃがいも	にんじん キャベツ ごぼう ごまつな いんげん たまねぎ	ミルク ハーベスト	ミルク バナナ	
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
5	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	かほちやサンドフライ ブロッコリー トマト ワンダンスープ	かほちやサンドフライ ぶたにく かまぼこ	ワンタン	ブロッコリー たまねぎ	トマト ねぎ にんじん もやし	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ		
6	か	ぎゅうにゅう えびせんべい	パン	やきそば ブロッコリー チンゲンサイスープ	ぶたにく とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー えのきだけ	ミルク こつぷっこ		
7	すい	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	おやこオムレツ ひじき みそしる トマト	たまご ひじき うすあげ わかめ	とりひきにく ちくわ とうふ にぼし	さつまいも	たまねぎ いんげん トマト	ココアミルク ブリッツ		
8	もく	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	はるやしのがのもどき スティックきゅうり トマト みそしる	とうふ しらす	ひじき たまご	どろろ こんにゃく	キャベツ きゅうり だいこん	ミルク バナナ		
9	きん	ぎゅうにゅう チーズおかし	ごはん	さばのみそに はりはりあえ みそしる トマト	さばのみそに にぼし	うすあげ	すりごま	トマト にんじん しめじ	ぎゅうにゅう いちご		
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
12	げつ	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	とりにく ブロッコリー こぶきもち コンソメスープ	とりにく	じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん	ブロッコリー コーン にら	はくさい しいたけ	ヨーグルト おととと	
13	か	ぎゅうにゅう チーズクッス	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク ビスコ	
14	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ あますあえ はるさめとだいすのスープ	さかな だいすみず	かたくりこ はるさめ	キャベツ みかんかん もやし	きゅうり たまねぎ ねぎ	にんじん しめじ	ココアミルク くろぼう	
15	もく	ぎゅうにゅう まがりせんべい	パン	コーンラーメン シューマイ きりぼしあえ	ぶたにく シューマイ	ちゅうかめん	キャベツ だけのこ ごまつな	もやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	
16	きん	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	しんじやがうまに マカロニサラダ トマト	たまご チーズ	ハム	じゃがいも こんにゃく マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん トマト	いんげん	ヨーグルト ドライフルーツ クラッカー	
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
アレルギーフリー のひ											
19	げつ	とうにゅう バナナ	ごはん	やきざかな おひたし にまめ みそしる	さかな にぼし	あつあげ	もやし きんときまめ	キャベツ だいこん	にんじん ねぎ	まめびよ じゃがいももち	
20	か	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	ちくわのいそべあげ あおなとコーンのおひたし りゅうくうじる トマト	ちくわ あおのり とうふ かつおぶし	たまご かまぼこ こんぶ	ごむぎこ そうめん	コーン にんじん ねぎ	もやし トマト	あおな しめじ	ミルク ムーンライト
21	すい	ぎゅうにゅう はかうけ	ごはん	あつやきたまご ブロッコリーのツナあえ いなかじる	たまご とうふ	ツナ にぼし	ブロッコリー かほちや	にんじん ねぎ	ごぼう		ミルク ロールカステラ
22	もく	ぎゅうにゅう とんがりコーン	パン	きつねうどん ぶたにくのみそいため いちご	うすあげ だしこんぶ ぶたにく	かまぼこ かつおぶし	うどん	ねぎ キャベツ いちご	たまねぎ ピーマン しょうが		ミルク てつりタルト
23	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	ちくぜんに ささなみあえ トマト	とりにく うすらたまご	さつまあげ ささなみ	さといも	ごぼう いんげん トマト	にんじん キャベツ	れんこん きゅうり	ぎゅうにゅう オレンジ

ひ	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
	みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	な		い		よう		
ひ	ようび		こんだてめい	からだをつくる(あか) ちからのもと(き) ちようしをととのえる(みどり)						おやつ
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
26	げつ	ぎゅうにゅう ぼたばたやき	ごはん	さかなのムニエル かほうあえ トマト みそしる	さかな わかめ	ごむぎこ ごまあぶら じゃがいも	きゅうり しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	ミルク バナナ	
27	か	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	たけのこごはん とんかつ ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく たまご とうふ	うすあげ だしこんぶ かつおぶし	ごむぎこ パンこ ぶ	たけのこ トマト にんじん えのきだけ キャベツ みつば	りんごジュース ケーキ	
28	すい	ぎゅうにゅう ごまかせんべい	パン	わふうツナスパゲティ スナッフスんどうのしおゆで ポイルウイナー すましじる	ツナ やわらか かつおぶし	ウイナー だしこんぶ	スパゲティ	たまねぎ にんじん スナッフスんどう しいたけ	ぎゅうにゅう セサミおしぼん	
30	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	アスパラクリームに おかかあえ にくだんご	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にくだんご	じゃがいも	アスパラ コーン にんじん はくさい たまねぎ もやし	ココアミルク うすやきせんべい	

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

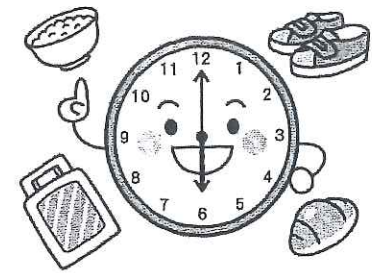


保育園での食事に慣れるために



ご入園、ご進級おめでとございます。
新学期の始まりは、親も子も期待と不安でいっぱい時期です。そんなとき、親子の会話は子どもの安心につながります。保育園での食事に慣れるために、ご家庭でも給食を話題にした会話をしてみましょう。

おなかがすくリズムをとのえましょう



子どもが「おなかがすいた」という感覚を持てるように、一日の生活リズムをつくりましょう。朝、昼、夕の3食を食べ、十分に遊び、空腹感を感じて、それを満たす心地よさを感じることが大切です。

特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に一日をスタートするために、朝食は必ず食べて登園するようにしましょう！



かんたん！3分クッキング♪ 忙しい中でも、手早く作ることでできるメニューをご紹介します。

ツナコーンブレッド

●材料(1人分)
食パン6枚切 1枚
コーン缶 40g
ツナ缶 30g

●作り方
①マヨネーズと水気をきったコーン缶とツナ缶を混ぜる。
②食べやすく切った食パンの上に①をのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

322Kcal 塩分1.6g

朝食に

きなこおにぎり

●材料(1人分)
ごはん 30g
きなこ 大さじ1強
砂糖 小さじ1弱

93Kcal 塩分0g

●作り方
①ごはんを一口サイズに丸める。
②きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、①の丸めたごはんにまぶす。

おやつに