

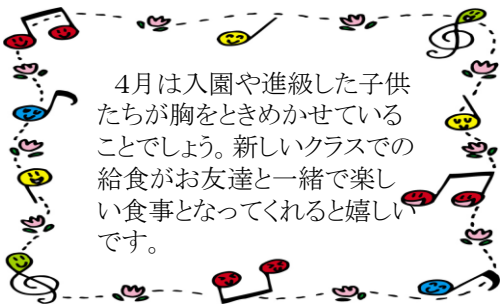
給食だより

令和3年4月
久慈保育園



給食目標: みんなで楽しく食べましょう。
内 容: 保育園の給食に早くなれ、みんなで楽しく
食べる喜びを知らせる。
: 手を洗い、身の回りを整える。
: 静かに話し楽しく食事する。
: 食前食後のあいさつをする。

※14日(水)誕生日会です。



4月は入園や進級した子供
たちが胸をときめかせている
ことでしょう。新しいクラスでの
給食がお友達と一緒に楽し
い食事となってくれと嬉しい
です。

給食献立表

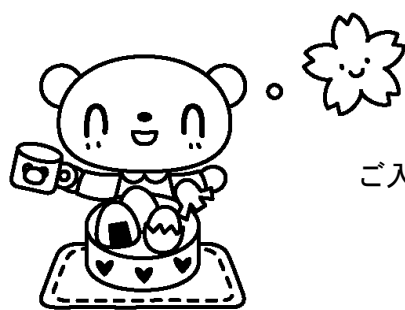
☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主 食 他	主 食 と 副 食	おやつ(午後)
1	木	お茶 ビスケット	赤飯	赤飯、わかめと卵のスープ、とり肉の唐揚げ、ボイルウィンナー スパゲティケチャップ、ブロッコリーいちご	牛乳 バナナマフィン☆
2	金	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、すき焼きの卵とじ 切り干し大根のサラダ、かぼちゃの含め煮、オレンジ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
3	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこ汁、とり肉のごま焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	牛乳・おせんべい ジャムサンド
5	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、せんべい汁、鮭のかば焼き 五目ひじき、ほうれん草なめ苺和え、でこぼん	牛乳 チーズ蒸しパン☆
6	火	お茶 ビスケット	ふりかけごはん	ごはん、大根汁、ハンペンのチーズはさみ揚げ、ふりかけ ペンネミート、アスパラガス、りんご	牛乳・おせんべい クッキーパン
7	水	牛乳 おせんべい	ふきごはん	ふきごはん、みそ汁、豆腐のまさご揚げ りんごサラダ、菜の花和え、バナナ	お茶 焼きそば☆
8	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、うどん、肉じゃが 小松菜の納豆和え、ごぼうの唐揚げ、いちご	牛乳・おせんべい マーブル食パン
9	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、わかめのみそ汁、ピザ風たまご焼き ささみとキャベツのごま和え、スナップエンドウ、オレンジ	クラッカー ゆめプリン
10	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬、くだもの	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
12	月	ヨーグルト	ごはん 鮭の磯辺揚げ	ごはん、ワタンスープ、ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのカレー和え、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 フルーツサンド☆
13	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、鮭の西京焼き マカロニサラダ、三色お浸し、でこぼん	牛乳・おせんべい カフェオレパン
14	水	お茶 クラッカー	たけのこごはん、コーンたまごスープ、とり肉のレモンソース和え、ミニトマト お煮しめ、たら芽の酢の物、フライドポテト、フルーツ盛り合わせ	牛乳 スイートロール	
15	木	豆乳 おせんべい	ごはん	ごはん、そうめん汁、豚肉のみそ焼き さつま芋サラダ、ほうれん草とコーンと和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ピザパン
16	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、卵焼きの納豆和え ポテトみそ炒め、アスパラガス、りんご	牛乳 ロッククッキー☆
17	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、鮭のチーズ焼き ポテトサラダ、ブロッコリー、くだもの	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
19	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、ポークカレー、トマトときゅうりの酢の物 たけのこのきんぴら、福神漬、ぶどう	クラッカー 豆乳プリン☆
20	火	お茶 ビスケット	のりごはん	ごはん、たまごのスープ、魚のケチャップソース和え ブロッコリーのおかか和え、さつま芋とひじき煮、オレンジ	牛乳・おせんべい あんぱん
21	水	牛乳 おせんべい	大根菜めし	大根菜めし、みそ汁、天ぷら(たら芽・ちくわ) 筑前煮、アスパラガス、りんご	クラッカー ゆめヨーグルト
22	木	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、おからハンバーグ インディアンサラダ、ほうれん草磯和え、バナナ	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
23	金	お茶 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、えびと卵の炒めもの 豚肉とれんこんのきんぴら、ブロッコリー、いちご	牛乳 かぼちゃドーナツ☆
24	土	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカレー、ツナサラダ ブロッコリー、福神漬、くだもの	牛乳・おせんべい ジャムサンド
26	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、クリームコーンシチュウ、うずら卵のベーコン巻き ブロッコリーのごま酢和え、枝豆、味付けのり、パイナップル	牛乳・おせんべい チョコツイスト
27	火	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉汁、鮭のみそ漬焼き ほうれん草の納豆和え、じゃが芋のカレー炒め、オレンジ	牛乳・おせんべい メロンパン
28	水	牛乳 おせんべい	しめじ ごはん	しめじごはん、みそ汁、松風焼き ひじきサラダ、スナップエンドウ、バナナ	ラスク いちごソースヨーグルト☆
30	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、野菜オムレツ、オクラ スパゲティケチャップ、ブロッコリー、ぶどう	牛乳 さつま芋のブラウニー☆

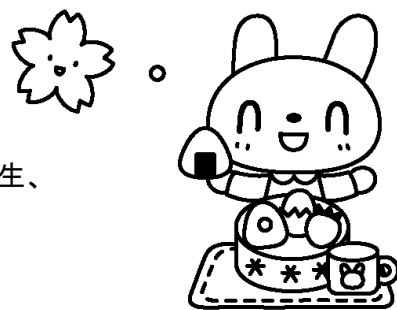
◎ 4月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (590kcal) ・たんぱく質 (20.3g) ・脂質 (17.0g) ・カルシウム (257mg) ・食塩 (1.8g) …
3歳未満児 : エネルギー (554kcal) ・たんぱく質 (18.0g) ・脂質 (18.4g) ・カルシウム (234mg) ・食塩 (1.6g)





新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達、新しい先生、
新しいクラスにドキドキ、ワクワクしている事でしょう。
今年度も皆で楽しく、美味しい給食を食べましょう！
毎日元気に登園して来るのを楽しみにしています。

▽ 子供たちに人気のメニューを紹介します ▽

○卵焼きの納豆和え

4/16（金）の給食にでます！

《材料 4人分》

- ・卵 60g
- ・干しひじき 4g
- ・納豆 48g
- ・あさりの佃煮 16g
- ・醤油 適量

《作り方》

- ①、卵は錦糸卵か入り卵にする。
(甘めのが好みであれば砂糖を加えたもので作る)
- ②、ひじきは水で戻し、茹でて水切りしておく。
- ③、あさりの佃煮（缶づめであれば一度ザルにあげておく）は
かるく刻む。器に①～③と納豆を入れ粘りが出るまで混
ぜ合わせ醤油を加えて完成。



納豆・・・保育園ではひきわりですが、ひきわりでも丸でもokです。
子供たちに大人気の一品です。多めに作って忙しい朝の食卓にもおすすめです。

おせんべい（サンワールド製品）

保育園で使用しているおせんべい、ビスケットは主にサンワールド製品を使っています。
すべて自然食品だけを原材料にしている品です。

① 安全・安心

合成着色料・合成保存料・化学調味料は無添加

② 噛む力をつける

子供達の発達に重要な咀嚼力をつけるおやつを提供します

③ カルシウム&鉄分補給

“カルシウム&テツシリーズ”で不足しがちなカルシウム、鉄分を補給します

④ おかあさんのやさしさを

母乳中に0.6%含まれているガラクトオリゴ糖と、食物繊維を加えたおやつを提供します

⑤ 乳児にも安心

赤ちゃんにも安心して与えられるおやつをご提供します

