

2023年

4月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	献立名	おやつ	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	めん 牛乳	ミートソーススパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆フルーチェ ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ ゼリー	玉葱・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ グリーンピース・ ブロッコリー・野菜ジュース	豚肉・鶏肉・牛乳・ フルーチェ
4	火	ごはん 牛乳	オムライス ハンバーグ ほうれん草のコンソメスープ うさぎりんご	☆いちごロール ジュース	米・油・ロールケーキ	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・ほうれん草・ 人参・リンゴ・野菜ジュース	鶏肉・卵・ 星型ハンバーグ(鶏、豚)・ 牛乳
5	水	ごはん 牛乳	鮭のタルタル焼き マカロニソテー 南瓜とうす揚げのみそ汁	☆スイートポテト ジュース	米・タルタルソース・油・ マカロニ・さつま芋・ マーガリン・砂糖	パセリ・玉葱・ピーマン・ 黄ピーマン・南瓜・ オレンジジュース	さけ・あげ・味噌・牛乳
6	木	めん 牛乳	卵と野菜たっぷりうどん ちくわの天ぷら オレンジ	☆味かつおおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・天ぷら粉・ 油・米・白ごま	玉葱・白菜・人参・ しいたけ・ほうれん草・ 青のり・オレンジ	豚肉・卵・ちくわ・牛乳・ かつおぶし
7	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ さつま芋のサラダ ゼリー	☆バインケーキ ジュース	米・油・さつま芋・ マヨネーズ・ゼリー・ 小麦粉・砂糖・マーガリン	玉葱・しめじ・エリンギ・ ミックスベジタブル・ バイン缶・りんごジュース	牛肉・卵・牛乳
8	土	ごはん 牛乳	ビビンバ風ごはん 春雨の中華スープ バナナ	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・砂糖・ごま油・ 白ごま・春雨・たい焼	玉葱・緑豆もやし・人参・ ほうれん草・コーン・ バナナ・黄桃缶・ オレンジジュース	牛肉・卵・牛乳
10	月	しらすわか めごはん 牛乳	<しきょうしき> エビカツ コールスローサラダ 卵のコンソメスープ	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・油	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・玉葱・わかめ・ みかん缶・バイン缶・白桃缶	エビカツ・卵・しらす・ 牛乳・ヨーグルト・ヤクルト
11	火	ごはん 牛乳	お祝いちらし寿司 花魁とわかめのみそ汁 いちごゼリー	☆アメリカンドッグ ジュース	米・白ごま・油・花魁・ いちごゼリー・ ホットケーキミックス	ちらし寿司の素(人参、れんこん、 たけのこ、干瓢、干しいたけ)・ たくあん・菜の花・キヌサヤ・ わかめ・人参・りんごジュース	さけ・桜でんぶ・卵・味噌・ 牛乳・卵・ウインナー
12	水	赤飯 牛乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ほうれん草のかきたま汁	☆バームクーヘン ジュース	米・小豆・小麦粉・片栗粉・ 油・バームクーヘン	カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・ コーン・人参・ほうれん草・ ぶどうジュース	鶏肉・卵・牛乳
13	木	パン 牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ ももゼリー	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	いちご食パン・砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・ マヨネーズ・ももゼリー・米	玉葱・きゅうり・人参・ コーン・パセリ・菜めし	ハンバーグ(牛、鶏)・ 牛乳・さけ
14	金	ごはん 牛乳	カレーライス ミモザサラダ オレンジ	☆カツサンド ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・食パン	玉葱・人参・キャベツ・ れんこん・枝豆・オレンジ・ 野菜ジュース	豚肉・卵・牛乳
15	土	めん 牛乳	焼そば ほうれん草と玉ねぎのコンソメスープ ゼリー	☆ミニどら焼き 牛乳	焼きそば麺・油・ゼリー・ どらやき	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ ほうれん草	豚肉・牛乳
17	月	ごはん 牛乳	ミンチカツ 春雨サラダ 菜の花と麩のみそ汁	☆りんごゼリー ジュース	米・油・春雨・麩・砂糖	わかめ・玉葱・人参・ コーン・菜の花・ りんごジュース・リンゴ・ ミックスフルーツジュース	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・ 味噌・牛乳・ゼラチン
18	火	ごはん 牛乳	豚肉の味噌焼き 小松菜とえのきのごま和え けんちん汁	☆ごまクッキー ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ こんにゃく・小麦粉・マーガ リン	小松菜・キャベツ・えのき・ コーン・人参・大根・ ごぼう・青葱・ ぶどうジュース	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・卵
19	水	めん 牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン エビシューマイ バイン缶	☆お好み焼き ヤクルト	ラーメン・ごま油・ お好み焼きミックス・油	白菜・緑豆もやし・ チンゲン菜・コーン・人参・ バイン缶・キャベツ・青葱	豚肉・かまぼこ・ エビシューマイ・牛乳・卵・ ヤクルト
20	木	ごはん 牛乳	鰯のレモンしょうゆ焼き 切干大根とちくわの炒め煮 里芋とわかめのみそ汁	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ 里芋・じゃが芋	レモン・切干大根・人参・ インゲン・わかめ・パセリ・ りんごジュース	さわら・ちくわ・味噌・ 牛乳・チーズ
21	金	ごはん 牛乳	バーベキューチキン ポテトサラダ ちんげん菜と人参のコンソメスープ	☆いちごロール ジュース	米・砂糖・油・じゃが芋・ マヨネーズ・ロールケーキ	生姜・玉葱・ ミックスベジタブル・ ちんげん菜・人参・ 野菜ジュース	鶏肉・牛乳
22	土	ふりかけ ごはん 牛乳	肉コロッケ ウインナーとキャベツのソテー わかめと麩のみそ汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・牛肉コロッケ・油・麩	キャベツ・黄ピーマン・ わかめ・人参・みかん缶・ バイン缶・白桃缶	ウインナー・味噌・牛乳・ ヨーグルト・ヤクルト
24	月	めん 牛乳	ポークトマトスパゲティ キャベツとささみのサラダ ぶどうゼリー	☆ホットケーキ フルーツのせ ジュース	スパゲティ・油・ ぶどうゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・しめじ・トマト・キャベ ツ・れんこん・ほうれん草・人参・ コーン・フルーツカクテル・ぶどう ジュース	豚肉・鶏肉・牛乳・卵・ 生クリーム
25	火	ごはん 牛乳	牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 ちんげん菜と麩のみそ汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・麩・たい焼	キャベツ・玉葱・ごぼう・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜・ オレンジジュース	牛肉・ギョーザ(豚、鶏)・ 味噌・牛乳
26	水	パン 牛乳	白身魚のフライ マカロニサラダ カレー風味のポタージュース	☆ゆかりとコーンのおにぎり 牛乳	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ マカロニ・米	キャベツ・玉葱・人参・ 枝豆・グリーンピース・ ゆかり・コーン	ほき・牛乳
27	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの和風サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・油・ロールパン	わかめ・きゅうり・白菜・ 人参・コーン・小松菜・ キャベツ・玉葱・ りんごジュース	鶏肉・カニかまぼこ・豆腐・ 味噌・牛乳・ウインナー
28	金		<えんそく>	☆焼ききなこドーナツ ジュース	牛乳・卵・きな粉	ミックスフルーツジュース	ホットケーキミックス・砂糖

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2023ねん

《 きゅうしょくこんだてひょう 》

4がつ

すまうらようちえん

					4/1 (土)
					ミートソーススパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー ぎゅうにゅう ☆フルーチェ ジュース
4/3 (月)	4/4 (火)	4/5 (水)	4/6 (木)	4/7 (金)	4/8 (土)
	オムライス ハンバーグ ほうれんそうのコンソメスープ うさぎりんご ぎゅうにゅう	さけのタルタルやき マカロニソテー かぼちゃとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	たまごやさいたっぷりうどん ちくわのてんぷら オレンジ ぎゅうにゅう	ハヤシライス オムレツ さつまいものサラダ ゼリー ぎゅうにゅう	ビビンバふうごはん はるさめのちゅうかスープ バナナ ぎゅうにゅう
	☆いちごロール ジュース	☆スイートポテト ジュース	☆あじかつおおにぎり ぎゅうにゅう	☆パインケーキ ジュース	☆たいやき(クリーム) ジュース
4/10 (月)	4/11 (火)	4/12 (水)	4/13 (木)	4/14 (金)	4/15 (土)
くしぎょうしき> エビカツ コールスローサラダ たまごのコンソメスープ しらすわかめごはん ぎゅうにゅう ☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	おいわいちらしずし はなふとわかめのみそしる いちごゼリー ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ はなやさいサラダ ほうれんそうのかきたまじる せきはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのデミグラスソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ ももゼリー パン ぎゅうにゅう	カレーライス ミモザサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	やきそば ほうれんそうとたまねぎのコンソメスープ ゼリー ぎゅうにゅう
	☆アメリカンドッグ ジュース	☆バームクーヘン ジュース	☆さけとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	☆カツサンド ジュース	☆ミニどらやき ぎゅうにゅう
4/17 (月)	4/18 (火)	4/19 (水)	4/20 (木)	4/21 (金)	4/22 (土)
ミンチカツ はるさめサラダ なのはなとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆りんごゼリー ジュース	ぶたにくのみそやき こまつなとえのきのごまあえ けんちんじる ごはん ぎゅうにゅう ☆ごまクッキー ジュース	やさいとぶたにくのしょうゆラーメン エビシューマイ パインかん ぎゅうにゅう ☆おこのみやき ヤクルト	さわらのレモンしょうゆやき きりぼしだいこんとちくわのいために さといもとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆ポテトフライチーズふうみ ジュース	バーベキューチキン ポテトサラダ ちんげんさいとにんじんのコンソメスープ ごはん ぎゅうにゅう ☆いちごロール ジュース	にくコロケ ウインナーとキャベツのソテー わかめとふのみそしる ふりかけごはん ぎゅうにゅう ☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト
4/24 (月)	4/25 (火)	4/26 (水)	4/27 (木)	4/28 (金)	4/29 (土)
ポークトマトスパゲティ キャベツとささみのサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう ☆ホットケーキ フルーツのせ ジュース	ぎゅうにくとやさいのやきにくいため あげぎょうざ ちんげんさいとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆たいやき(クリーム) ジュース	しろみざかなのフライ マカロニサラダ カレーふうみのポタージュース パン ぎゅうにゅう ☆ゆかりとコーンのおにぎり ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき きゅうりとわかめのわふうサラダ とうふとこまつなのみそしる ごはん ぎゅうにゅう ☆ホットドッグ ジュース	くえんそく> ぎゅうにゅう ☆やききなこドーナツ ジュース	くしょうわのひ> ぎゅうにゅう

2023年



給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

少しずつ暖くなり、春らしい気候となってまいりました。

新しい生活がスタートし、慣れない環境に戸惑い、疲れがでたり体調を崩しやすくなります。

毎日、元気いっぱい健やかな一日が過ごせるように、早寝・早起きの習慣をつけて、3食しっかりと食事をとりましょう！

からだが目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態のからだを目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。からだのだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化にからだが目覚めていないからといわれています。旬の春野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

旬のタケノコ

春になるとタケノコは暖かさとともに土から頭を出します。水煮は一年中出回りますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。煮物にしたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。茹でたあと節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

