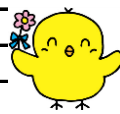


# 給食メニュー

2021/4月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	木	牛乳,ジャムパン,ポークビーンズ,ゆで野菜,バナナ	麦茶,豆腐団子
2	金	ごはん,シュウマイ,はるさめ炒め,豆腐とたまごのスープ	牛乳,メロンパン風クッキー
3	土	ごはん,ひじきの厚焼き卵,ほうれん草の白あえ,はくさいのみそ汁	牛乳,じゃこおかかおにぎり
4	日		
5	月	ごはん,さけの塩焼き,れんこんのきんぴら,おかず汁	牛乳,おからドーナツ
6	火	ごはん,豚肉炒め,おからサラダ,キャベツのみそ汁	牛乳,蒸しまんじゅう
7	水	ごはん,鶏と揚げじゃが芋の煮物,ブロッコリーのごま酢あえ,小松菜とあげのみそ汁	牛乳,オレンジゼリー,ビスケット
8	木	パン,ほうれん草オムレツ,パスタサラダ,豆乳スープ	牛乳,豆おにぎり
9	金	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,きゅうりとささみのごまサラダ,野菜たっぷりみそ汁	牛乳,バナナのパンケーキ
10	土	ケチャップスパゲティ,キャベツのツナマヨネーズあえ,卵とコーンのスープ,オレンジ	牛乳,パンプティング
11	日		
12	月	ごはん,さばのみそ煮,ひじきとほうれん草のサラダ,けんちん汁	牛乳,芋もち
13	火	ごはん,鶏肉の照り焼き・キャベツ添え,ミルクポテト・ミニトマト,切干大根のみそ汁	牛乳,簡単チーズケーキ
14	水	キッズピビンバ,豆腐スープ,フルーツミックス	牛乳,煮豆蒸しパン
15	木	パン,さけのムニエル,青菜としめじのソテー,ミルクスープ	牛乳,きな粉おはぎ
16	金	ごはん,厚揚げのみそ炒め,はるさめサラダ,にらのかき玉汁	牛乳,豆乳ババロア
17	土	ごはん,鶏つくねのあんかけ,白菜のりあえ,じゃがいものみそ汁	牛乳,ココアホットケーキ
18	日		
19	月	わかめごはん,白身魚のフライ,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,豆腐とたまねぎのみそ汁	牛乳,韓国風おやき
20	火	ごはん,豚肉のすき焼き風煮,きゅうりとえのきたけの酢の物,かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁	牛乳,スコーン
21	水	チキンカレー,大根とツナのサラダ,果物のヨーグルトあえ	牛乳,黒糖蒸しパン
22	木	パン,小松菜バーグ,人参グラッセ,ブロッコリー,じゃがバター,きのこのクリームスープ	牛乳,昆布おにぎり
23	金	ごはん,マーボー豆腐,もやしとわかめのナムル,じゃがいもとのりの中華スープ	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
24	土	中華丼,きゅうりとわかめの酢の物,大根のすまし汁	牛乳,にんじんケーキ
25	日		
26	月	ごはん,魚の五目あんかけ,ポテトサラダ,大根となめこのみそ汁	牛乳,お好み焼き
27	火	ごはん,鶏肉の胡麻ソースからめ,小松菜のサラダ,豆腐とさつまいものみそ汁	牛乳,どら焼き
28	水	ちゃんぽんラーメン,フルーツポンチ	牛乳,鮭青菜おにぎり
29	木	<昭和の日>	
30	金	ごはん,肉じゃが・カレー味,きゅうりといり卵のサラダ,豆腐と青菜のみそ汁	牛乳,豆乳かんてん



※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

## 給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を育む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

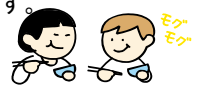


### ★おいしさの理由

- 1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ  
ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻等)を組み合わせて、栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供します。
- 2・新鮮な食材のおいしさ  
旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。
- 3・大量に作るおいしさ  
たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。
- 4・毎日出来立てのおいしさ  
適時・適温は、おいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。

### ★楽しさの理由

- 1・食事を待ち望む楽しさ  
午前中の園内は、給食の匂いがプンプン。お友達と一緒に、今日の給食を楽しみにしながら過ごします。
- 2・お友達と一緒に食べる楽しさ  
食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。子どもたちは、お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



給食をおいしく食べるために、必ず朝食を食べてから登園してください。朝食を欠食すると、午前中に元気に活動することができません。また、空腹状態が続くと食欲が低下し、給食をおいしく食べるができないことがあります。しっかりと朝食を食べて、元気に登園してきてくださいね！

