

# 4月の予定献立

## 給食だより 2023年 4月 かくこどもえん

ご入園・ご進級、おめでとうございます  
今年度も、よろしくお願いいたします

| 月   | 火                                   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|---|-------------------------------------|---|--|--|--|
| <b>予定献立についてのお知らせ</b><br>行事・食材の都合などにより<br>献立を変更することがあります<br>のでご了承ください。 |                                     |  |  | 9時のおやつ(未満児のみ)<br><br>献立<br><br>3時のおやつ        | 1<br><br>入園・<br>進級式<br><br> |
| 3<br>牛乳   | 4<br>牛乳                             | 5<br>牛乳   | 6<br>牛乳  | 7<br>牛乳                                      | 8<br>牛乳  |
| ポークビーンズ<br>切干大根の煮物<br>果物  | 魚のあんかけ<br>春キャベツのサラダ<br>果物           | ブルコギ<br>青菜のおかか和え<br>トマト   | キッシュ風卵焼き<br>切り昆布の当座煮<br>レタス<br>果物  | 豆腐の甘辛煮<br>竹輪とキャベツの<br>カレー炒め<br>トマト           | サンドイッチ<br>果物   |
| ホットケーキ  | マカロニあべかわ                            | チーズまんじゅう  | ゆかりおにぎり  |  | 菓子・チーズ   |
| 10<br>牛乳  | 11<br>牛乳                            | 12<br>牛乳  | 13<br>牛乳   | 14<br>牛乳                                     | 15<br>牛乳   |
| ニラ豚<br>ひじきの華風和え<br>果物   | 照り焼きチキン<br>五目きんぴら<br>レタス<br>トマト     | 高野豆腐のそぼろ煮<br>インディアンサラダ<br>果物  | すごもり卵<br>青菜のごま和え<br>果物   | 魚のコーンマヨ焼き<br>ひき肉と野菜のチャプチェ<br>スナップエンドウ<br>トマト | お好み焼き<br>果物  |
| 菓子・ヨーグルト  | キャロットケーキ                            | 焼きそば  | 黒糖蒸しパン   |  | 菓子   |
| 17<br>牛乳  | 18<br>牛乳                            | 19<br>牛乳  | 20<br>牛乳   | 21<br>牛乳                                     | 22<br>牛乳   |
| 五目卵焼き<br>野菜のゆかり和え<br>果物   | レバーのみそ煮<br>マカロニサラダ<br>果物            | 魚のムニエル<br>アスパラのソテー<br>こぶき芋<br>トマト   | 厚揚げの中華風煮<br>ごまじゃこサラダ<br>果物   | 豚肉の生姜焼き<br>野菜の納豆和え<br>レタス<br>トマト             | 豆乳スパゲティ<br>果物  |
| ツナそぼろおにぎり   | 黒ゴマスコーン                             | 竹輪の磯辺揚げ   | ジャムサンド   | 焼き大福   | 菓子   |
| 24<br>牛乳  | 25<br>牛乳                            | 26<br>牛乳  | 27<br>牛乳   | 28<br>牛乳                                     | 29<br>牛乳   |
| 麻婆豆腐<br>野菜のナムル<br>ししゃも<br>果物  | 豚肉と春キャベツ<br>の中華炒め<br>切干大根サラダ<br>トマト | 大豆入り<br>ひじきの油炒め<br>南瓜の甘煮<br>かえり炒め 果物  | 炒り卵の<br>中華あんかけ<br>野菜のセサミソース<br>トマト   | 魚のソース煮<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>人参の甘煮<br>果物          | 昭和の日<br>                  |
| もちもちパンデ   | 和風ケーキ                               | チーズラスク  | 牛乳もち   | みそまんじゅう                                      |  |

### 食育コーナー

**食育ってなあに??**  
「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識を習得し、健康的な食生活を送れる人間を育てることを目的としています。

食育を通じた5つの目的

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

食べることは、生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。そのためには、「何を」「どれだけ」食べるということと共に、「いつ」「誰と」「どのように」食べるかということも重要で、一緒に食卓を囲むことは、子どもの心を育てていくことに繋がります。

### クッキング



3月27日に、らいおん組さんとクッキングでカステラを作りました。いろいろな工程にチャレンジしました。まずは、卵わり。殻が入ることなく上手に卵を割れました。次にハンドミキサーを使って泡立てをしました。もこもこのつのがたつまで泡立て頑張りました！最後に、泡がくずれないようにやさしく材料を混ぜました。らいおん組さんのおかげで、ふわふわにふくらんだ美味しいカステラができました。おやつにみんなでいただきました(\*^~\*)おかわりもたくさんしてくれて大成功でした！



### 3月スペシャルランチ

チキンカツサンド  
スパゲッティサラダ  
うさぎりんご



おやつ  
クレープ・カルピス



### 給食室より

今年度の食育の日(毎月19日)は、人気なメニューやカルシウム強化メニューなどいろいろなメニューを給食に入れていきたいと思っています。お家でも作れるようレシピもおたよりにて紹介したいと思っていますのでお楽しみにしててください。毎日の給食をホール給食展示コーナーに展示していますので、のぞいてみてください。