

4月



# 給食だより

2022年度  
桂ぶどうの木こども園

## 進級、ご入園おめでとうございます！

温かい春の日差しの中、桂ぶどうの木こども園は新しいお友達を迎え、ドキドキわくわくの新年度がスタートします。新しい環境で慣れるまで緊張の日々だと思えますが、少しでも早く慣れて楽しく過ごせるように子どもたちがほっこりできるような給食作りをしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。

## 春の旬のお野菜を食べよう！！

春が旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。旬の食材をたくさん食べて元気な体を作っていきましょう。園でも4月の献立には旬の食材をたくさん使っていきます。



春キャベツはビタミン類が豊富に含まれていて、特にビタミンCやビタミンUが多く、胃の働きや粘膜を修復する働きがあります。



新じゃがにはビタミンCが豊富に含まれます。特に新じゃがは皮が薄く、皮の周りに多く含まれる栄養素を余すところなく食べることができます。



たけのこは食物繊維を豊富に含んでいるので便秘予防に効果があります。ナトリウム（塩分）を排出する役割もあり高血圧予防に効果があります。



スナップエンドウにはβカロテンとビタミンCが豊富にふくまれていて、その二つが合わさることで老化防止や免疫力を高める効果が期待できます。

## 給食が始まります！！

初めのうちは子どもたちも新しい環境で過ごすことに、不安や緊張を覚えることと思えます。毎日の給食やおやつを楽しみにしてもらえようように、みんなで食べることの楽しみを感じてもらえようように頑張っていきますのでよろしくお願いいたします！！

## \*調理室メンバー紹介\*

安部 あゆみ  
二井本 知実  
真鍋 真由美



## 4月の予定献立

2022年度  
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
11 25	月	・ご飯 ・肉じゃが煮 ・ブロッコリーのおかか和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・牛肉、新じゃが、芋、玉葱、人参、スナップエンドウ、糸莖、醤油、みりん、酒、砂糖 ・ブロッコリー、人参（鰹節、醤油） ・大根、ちくわ、ねぎ（醤油、塩）	・牛乳 11日・豆のお焼き（小麦粉、甘納豆） 25日・桜の葉蒸しパン <small>（ホットケーキミックス、油、砂糖、食紅、卵、こしあん、豆乳）</small>
12 26	火	・カレーライス ・春キャベツのマカロニサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、新じゃが、芋、牛乳 （カレー、ルー、ウスターソース、油、にんにく、生姜、塩胡椒、ローリエ） ・ハム、マカロニ、胡瓜、人参、春キャベツ （マヨドレ、リンゴ酢、塩胡椒）	・牛乳 12日・抹茶ババロア（抹茶、ババロアの素、牛乳、生クリーム） 26日・苺ババロア（苺、ババロアの素、牛乳、生クリーム） ・お菓子
13 27	水	・ご飯 ・バーベキューチキン ・若竹煮 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・筍、わかめ、人参（鰹節、醤油、みりん、砂糖） ・キャベツ、人参、しめじ（味噌）	・牛乳 13日・ういろろ（小麦粉、砂糖、食紅） 27日・抹茶ういろろ <small>（小麦粉、抹茶、砂糖）</small>
14 28	木	・ご飯 ・鯖のみりん焼き ・卵の花 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（醤油、みりん、砂糖、塩、酒） ・平天、おから、人参、菜の花、さつま芋、椎茸（醤油、砂糖、みりん） ・生麩、えのき、三つ葉（醤油、塩）	・牛乳 ・春キャベツのマフィン （ホットケーキミックス、豆乳、チーズ、ベーコン、春キャベツ、油）
1 15	金	・ご飯 ・厚揚げのカレー炒め ・ひじきサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白ネギ（生姜、にんにく、カレー、ウケチャップ、酒、塩胡椒、ウスターソース、醤油、油、砂糖、片栗粉） ・乾燥ひじき、人参、胡瓜、ハム（胡麻ドレッシング、醤油、塩） ・玉葱、人参、新じゃが、芋（コンソメ、塩胡椒、ローリエ）	・牛乳 ・りんご ・お菓子
2 16 30	土	・炊き込みピラフ ・果物 ・野菜スープ	・精白米、胚芽米、ベーコン、玉葱、人参、三度豆、コーン （コンソメ、塩胡椒、醤油、油） ・果物 ・キャベツ、人参、玉葱（コンソメ、塩胡椒）	・牛乳 ・お菓子 ※2日は半日保育の為 おやつはありません
4 18	月	・スタミナ寿司 ・胡瓜の中華漬け ・若竹汁	・精白米、胚芽米、牛肉、牛蒡、人参、大葉 （醤油、みりん、酒、砂糖、すし酢） ・胡瓜、人参（塩、醤油、みりん、酢、胡麻、胡麻油） ・筍、わかめ、人参（醤油、塩）	・牛乳 ・マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、砂糖、塩）
5 19	火	・豆ご飯 ・鯖の塩焼き ・うどんサラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米、うすいえんどう（酒、塩、昆布茶） ・鯖（塩） ・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、みりん、砂糖、酒、酢） ・豆腐、小松菜、麩（醤油、塩）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
6 20	水	・ロールパン ・春野菜のシチュー ・ジャーマンポテト	・ロールパン ・鶏肉、キャベツ、人参、玉葱、マカロニ、スナップエンドウ （シチュー、ルー、牛乳、塩胡椒、小麦粉） ・新じゃが、芋、玉葱、ウィンナー、ブロッコリー （ハーブソルト、油、塩胡椒）	・牛乳 6日・おかかおにぎり （精白米、胚芽米、鰹節、胡麻、胡麻油） 20日・おにぎり （精白米、胚芽米、ふりかけ）
7	木	・中華丼 ・ブロッコリーの塩昆布和え ・わかめスープ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、キャベツ、人参、もやし （鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、酒、塩、片栗粉、ごま油） ・ブロッコリー、カリフラワー（塩昆布、塩、醤油） ・わかめ、コーン（鶏ガラ、塩胡椒）	・牛乳 ・おからケーキ （小麦粉、B.P.卵、砂糖、バター、おから）
21 ☆お誕生日 参観☆	木	・ご飯 ・チーズinハンバーグ ・ブロッコリーの塩昆布和え ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・合挽ミンチ、玉葱、人参、豆腐、チーズ（パン粉、卵、ナツメグ、塩胡椒、ケチャップ） ・ブロッコリー、カリフラワー（塩昆布、塩、醤油） ・キャベツ、人参、コーン（コンソメ、塩胡椒）	・牛乳 ・おからケーキ （小麦粉、B.P.卵、砂糖、バター、おから）
8 22	金	・ご飯 ・竹輪のマヨネーズ焼き ・白菜と厚揚げの煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪（青のり、マヨドレ） ・白菜、厚揚げ、人参（醤油、砂糖、みりん、酒） ・しめじ、玉葱、麩（味噌）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
9 23	土	・野菜ラーメン ・さつまいものオレンジ煮 ・果物	・中華麺、焼き豚、キャベツ、玉葱、人参、もやし、コーン （鶏ガラ、醤油、塩、生姜、にんにく） ・さつまいも（オレンジジュース） ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。

