

# 令和04年4月予定献立表

五所川原こども園

日 曜	副食 (未満児 11:15 / 以上児 11:30)	午後のおやつ	エネルギー (以上児)	備考	離乳食 (0歳児)
1 (金)	つくね焼き カニカマサラダ りんご みそ汁 (わかめ・油揚げ)	バームクーヘン 牛乳	627	入園式	おかゆ ささみときゃべつの煮物 くだもの にんじんのみそ汁
2 (土)	焼魚 (鮭) ベンネのカレーサラダ ヨーグルト みそ汁 (きゃべつ・きざみこうや)	せんべい りんごジュース	615		おかゆ 鮭とマカロニの煮込み ヨーグルト きゃべつのみそ汁
4 (月)	麻婆豆腐 中華サラダ フルーツゼリー 中華スープ	クラッカー 野菜ジュース	634		おかゆ 麻婆豆腐風 くだもの たまねぎスープ
5 (火)	さわらの照り焼き ひじきの五目煮 ヨーグルト みそ汁 (えのき・まめふ)	ピザトースト 牛乳	639	※	おかゆ ひらめとひじきの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
6 (水)	おめでどうランチ ミニ青りんごゼリー みそ汁 (小松菜・花ふ)	ビスケット オレンジジュース	631		おかゆ ひき肉とマカロニの煮込み ヨーグルト 小松菜のみそ汁
7 (木)	タラの磯辺焼き ちくわときゅうりの和え物 パナナ みそ汁 (もやし・厚揚げ)	クロワッサン 牛乳	626		おかゆ たらと人参の和風煮 パナナ もやしのみそ汁
8 (金)	かしわうどん おくら納豆 フリン	せんべい ぶどうジュース	634		おかゆ 野菜うどん くだもの 麦茶
9 (土)	ミートボールの酢豚風 キャベツのゴマ和え フルーツゼリー みそ汁 (大根・丸天)	クッキー 野菜ジュース	632		おかゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 ヨーグルト 大根のみそ汁
11 (月)	豚肉のしょうが焼き ピーマンのおかか和え オレンジ みそ汁 (豆腐・ねぎ)	フリンタルト 牛乳	611		おかゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 オレンジ とうふのみそ汁
12 (火)	マグロカツ このこのベーコンソテー ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・ほうれん草)	原宿ドック 野菜ジュース	633		おかゆ ひらめとほうれん草の和風煮 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
13 (水)	スパゲッティナポリタン レタスとじゃこのサラダ お楽しみデザート コンソメスープ	パイ菓子 ジョア	635		おかゆ しらすとマカロニの煮込み ヨーグルト キャベツスープ
14 (木)	焼き魚 (ほっけ) フロッキーとえびのサラダ フルーツゼリー みそ汁 (しめじ・油揚げ)	スティックパン 牛乳	637		おかゆ ひらめとフロッキーの煮物 くだもの やさいのみそ汁
15 (金)	マイルドステーキ もやし炒め かぼちゃフリン みそ汁 (えのき・きざみこうや)	せんべい 麦茶	633	イースター 礼拝	おかゆ ささみともやしの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
16 (土)	赤魚の煮付け ハムサラダ ヨーグルト みそ汁 (厚揚げ・小ねぎ)	ビスケット 野菜ジュース	628		おかゆ ひらめと人参のやわらか煮 くだもの とうふのみそ汁
18 (月)	フルコギ風炒め 春雨サラダ りんご 中華スープ	野菜千切り りんごジュース	633		おかゆ 豚肉と春雨の煮物 ヨーグルト とうふのスープ
19 (火)	さばの味噌煮 二色おひたし ぶどう みそ汁 (えのき・油揚げ)	ロールケーキ 牛乳	626	※	おかゆ ひらめと小松菜の和風煮 ぶどう やさいのみそ汁
20 (水)	鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 フルーツゼリー みそ汁 (大根・わかめ)	ウエハース 野菜ジュース	638		おかゆ 鶏肉と人参の煮込み くだもの 大根のみそ汁
21 (木)	カニ風味かまぼこの磯辺揚げ シーチキンサラダ ヨーグルト もぎくスープ	ふかし芋 牛乳	620		おかゆ ひらめと人参の煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
22 (金)	ひき肉カレー コロコロきゅうり漬け 福神漬 麦茶 ★さくらんぼゼリー★	せんべい 野菜ジュース	630	お誕生会	おかゆ 豚ひき肉とじゃがいもの和風煮 ヨーグルト 麦茶
23 (土)	さんまのインド風焼き 切干大根 フリン みそ汁 (キャベツ・ウインナー)	クラッカー 野菜ジュース	630		おかゆ ひらめと切干大根のうま煮 くだもの きゃべつのみそ汁
25 (月)	ささみチーズカツ 海そうサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	バナナ 牛乳	625		おかゆ ささみとたまねぎの和風煮 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
26 (火)	鮭のみぞマヨ焼き スパゲティソテー ヨーグルト みそ汁 (ほうれん草・油あげ)	たこ焼き 麦茶	631		おかゆ 鮭とマカロニの煮込み ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
27 (水)	ちゃんぽんラーメン たけのこ土佐煮 フルーツキャロットゼリー	いちごスティックケーキ りんごジュース	625		おかゆ 野菜うどん くだもの 麦茶
28 (木)	ホタテシチュー 春野菜サラダ お楽しみデザート 麦茶	お謎ラスク 野菜ジュース	637	※	おかゆ ひらめとじゃがいもの煮物 ヨーグルト 春キャベツのみそ汁
30 (土)	すき焼き風煮 おくらのごま和え りんご みそ汁 (板かまぼこ・小ねぎ)	せんべい オレンジジュース	629		おかゆ すき焼き風煮 りんご やさいのみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日

## 食育だより

### 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、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。ゆでた後に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。水に溶けにくいために浮き出ますが、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。

### 愛情弁当の日の 1回目 5月 10日(火)

### お知らせ 2回目 10月 20日(木)

\*デザート・みそ汁等がつきます。

### おめでとう

ハンバーグ&エビフライ

### ランチメニュー

マカロニサラダ  
いちご

### 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。