



2019年4月

給食だより

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土	
1 入園式 	2 お好み焼き 粉かつお・竹輪・豚肉・卵・チーズ・青のり 人参・青葱・キャベツ・長芋 小麦粉・ソース・マヨネーズ 小魚の磯煮 ちりめん・青のり バナナ	3 ハヤシライス・ゆで卵 牛肉・卵 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー ひじきのミルクサラダ ハム・スキムミルク・ひじき 人参・ほうれん草・コーン マヨネーズ グレープフルーツ	4 さけのごま焼き 鮭 すりごま 和風ポトフ 鶏肉・厚揚げ 人参・キャベツ・玉葱・しめじ じゃが芋 オレンジ	5 マーマレードチキン 鶏肉 トマト・ブロッコリー 片栗粉・マーマレード ポテトサラダ ハム 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ バナナ 手作りおやつ 大学芋	6 親子どんぶり 鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸 棒チーズ オレンジ	
8 豆腐とチーズの卵焼き ベーコン・豆腐・卵・牛乳・チーズ 人参・小松菜・玉葱 ケチャップ・コンソメ ひじきと大豆のサラダ ツナ・春雨・大豆・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ オレンジ	9 エビフライ 海老・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ケチャップ・マヨネーズ マカロニサラダ ハム 人参・きゅうり マカロニ・マヨネーズ バナナ	10 八宝菜・ゆで卵 海老・イカ・豚肉・卵 人参・玉葱・筍・白菜・干し椎茸 片栗粉 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・卵・青のり 小麦粉 グレープフルーツ 手作りおやつ 抹茶スコーン	11 厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ・厚揚げ 人参・青葱・玉葱・干し椎茸・牛蒡 糸こんにゃく 春雨の酢の物 ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま オレンジ	12 赤魚の煮付け 赤魚 生姜 豚汁 豚肉・油揚げ・味噌・豆腐 人参・青葱・玉葱・牛蒡・大根 糸こんにゃく バナナ	13 ミートスパゲティ 合ミンチ 人参・トマト缶・玉葱 パスタ・ケチャップ ふりかけ オレンジ	
15 チキンカツ 鶏肉・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ かぼちゃサラダ ハム 人参・南瓜・きゅうり・コーン マヨネーズ オレンジ	16 さわらのマヨネーズ焼き 鯖・白味噌 マヨネーズ ゆで干し大根煮 竹輪・鶏肉・油揚げ 人参・青葱・ゆで干し大根・干し椎茸 糸こんにゃく バナナ 手作りおやつ わらびもち風	17 親子遠足 手作りお弁当 お願いします。	18 じゃがいもの旨煮 竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく えびとアスパラのサラダ 海老・卵 きゅうり・アスパラ マヨネーズ オレンジ	19 高野豆腐の卵とじ 鶏ミンチ・卵・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 じゃが芋 おひたし 竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま バナナ	20 クリームシチュー ベーコン・牛乳 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー 味付け海苔 オレンジ	
22 春野菜の炊き合わせ 竹輪・鶏肉・厚揚げ 人参・絹さや・筍・玉葱・干し椎茸 じゃが芋・糸こんにゃく 中華サラダ ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油 オレンジ	23 魚の野菜あんかけ メルルーサ 人参・南瓜・ピーマン・玉葱・筍・しめじ エリンギ・干し椎茸・片栗粉 キャベツの塩昆布和え ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし バナナ	24 そばめし 粉かつお・豚肉・青のり 人参・南瓜・玉葱・キャベツ・もやし 中華そば・ソース 中華スープ ベーコン・卵・春雨 人参・青葱・玉葱 中華だし グレープフルーツ 手作りおやつ よもぎ蒸しパン	25 豆腐のマヨネーズ焼き ツナ・豆腐 人参・青葱・コーン・生姜 小麦粉・マヨネーズ 人参ソースサラダ ベーコン 人参・いんげん・キャベツ・玉葱 じゃが芋 オレンジ	26 煮込みハンバーグ 合ミンチ・卵・豆腐・ひじき 玉葱・パイン缶 パン粉・ケチャップ・ソース グリーンサラダ トマト・ブロッコリー 人参・キャベツ・きゅうり パイナップル	27 ポークビーンズ 豚肉・ベーコン・竹輪・大豆 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ のり佃煮 オレンジ	
29 昭和の日 	30 国民の休日 	<p>* 花・雪・月組は2日(火)にお米1合を持参してください。 3日・24日に使用する分です。</p> <p>* 月組クッキングは24日(水)に行います。 エプロン・三角巾・マスクを持参してください。</p>			<p>赤: からだをつくる食品 緑: からだの調子を整える食品 黄: エネルギーをつくる食品</p>	

このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

* 春の山菜、苦味も栄養に？

山菜の持つ苦味やえぐみ等の独特の風味は、主にポリフェノールによるもの。ポリフェノールは強い抗酸化力を持ち、代謝促進などの作用があります。春に芽吹き旬を迎えるものには、ヨモギ・菜の花・筍など様々。

栄養面はもちろん、見た目や味わいからも春の訪れを楽しみましょう。

(引用: <https://shokuiku-daijiten.com/mame/mame-2744/>)

子どもたちに季節や旬、行事を感じ食事を五感で楽しんでもらえるような給食を目指していきます。



