

4月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

	※アレルギー食が必要な方は、医師の指示書（生活指導表）の提出をお願いします。 除去食又は代替食となります。 ※3・4歳児さんのスプーンは園で準備をしますが、5歳児さんのお箸はご家庭より持たせてください。 4歳児（きく・すみれ）さんは、2学期以降にお箸の連絡を個別に行います。 ※1号さんの給食は18日から始まります。					1 (土)
昼食						鶏ごぼうご飯 ポトフ ハムサラダ フルーツ（リンゴ）
3時						牛乳 ビスケット
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
					1号始園日	
昼食	米飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 野菜スープ フルーツ（キウイ）	麦ご飯 魚のみそ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁（しめじ） フルーツ（バナナ）	米飯 スペイン風オムレツ 大豆とひじきの煮物 みそ汁（きゃべつ） フルーツ（オレンジ）	米飯 魚の塩麹焼き 白菜のごま和え みそ汁（なめこ） フルーツ（キウイ）	チャーハン 野菜サラダ お豆スープ フルーツ（いちご）	牛丼 もやしときゅうりのサラダ みそ汁（豆腐とワカメ） フルーツ（オレンジ）
3時	牛乳 マドレーヌ	スキムミルク りんご春巻き	牛乳 コーン蒸しパン	スキムミルク 野菜かりんとう	牛乳 ふかしいも	牛乳 動物バターメイト
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
				入園式		
昼食	豆ご飯 魚のみぞれかけ れんこんサラダ みそ汁（ほうれん草） フルーツ（リンゴ）	麦ご飯 豆腐ミートソースかけ コーンサラダ スコッチブロス フルーツ（オレンジ）	米飯 にら卵 五目大豆 みそ汁（白菜・人参） フルーツ（キウイ）	きのこの和風スパゲティ トマトサラダ ワカメとコーンのスープ フルーツ（リンゴ）	米飯 魚のフライ キャベツの甘酢あえ すまし汁（ちくわ） フルーツ（オレンジ）	スタミナ丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁（えのき） フルーツ（バナナ）
3時	スキムミルク フルーチェ	牛乳 バナナヨーグルト	スキムミルク どら焼き	牛乳 きなこ団子	スキムミルク 牛乳かん	牛乳 サブレ
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
		給食開始（1号）	イースター礼拝		お誕生会	
昼食	米飯 魚の磯辺揚げ きゅうりの酢の物 みそ汁（大根） フルーツ（キウイ）	麻婆豆腐丼 きゃべつの塩っぺ和え フルーツポンチ	米飯 五目卵焼 里芋の煮物 すまし汁（はんぺん） フルーツ（いちご）	米飯 魚のムニエル ほうれん草のごまあえ トマトスープ フルーツ（オレンジ）	タコライス ポテトサラダ すまし汁（もずく・豆腐） ゼリー	米飯 クリームシチュー ブロッコリーの和え物 フルーツ（リンゴ）
3時	牛乳 黒糖蒸しパン	スキムミルク アップルパイ	牛乳 ジャムサンド	スキムミルク 芋けんぴ	牛乳 フルーツ（バナナ）	牛乳 カルシウムせんべい
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	米飯 魚のピザ風焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） フルーツ（オレンジ）	カレーライス 豆腐サラダ フルーツ（バナナ）	米飯 豆腐チャンプルー オクラの梅肉和え 白菜と鶏のスープ フルーツ（リンゴ）	肉うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ（オレンジ）	たけのご飯 魚の塩焼き 南瓜の煮物 みそ汁（もやし） フルーツ（リンゴ）	お休み
3時	スキムミルク ドーナツ	牛乳 にんじんゼリー	スキムミルク さつまきな粉	牛乳 おにぎり	スキムミルク ヨーグルト蒸しパン	

ご入園、ご進級おめでとうございます

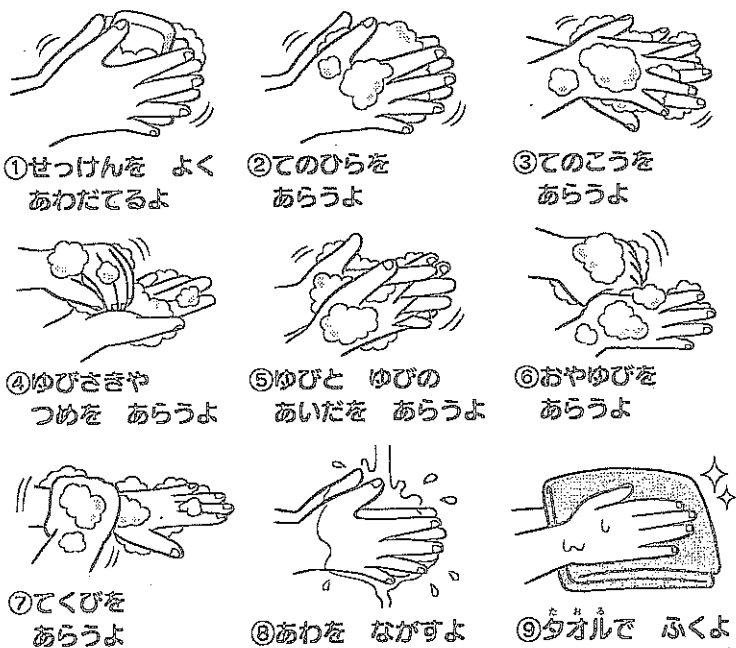
暖かな陽さがきらめく中、新年度がスタートしました。新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが、元気いっぱい過ごせるよう、ゆったり見守っていきましょう。おいしい給食を用意して、体調管理をサポートしていきます。

早起き・早寝・朝ごはん

早起き・早寝・朝ごはん・朝うんちの習慣をつけることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。



きれいに なる ての あらいかた



おにぎらず

ご飯とおかずを、一枚ののりに一緒にのせてラップで包んで半分に切るだけ。具材は前日のおかずの残りや、チーズ、ハム、カニかま、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉野菜など、お好みの食材を包んでみましょう。食器を汚さず、手で持って食べやすいので、忙しい朝にはおすすめです。

作り方

- ① のりよりひと回り大きくラップを敷き、のりを置く。
- ② のりの真ん中にご飯の半量をのせ、その上におかずをのせる。
- ③ ②の上からさらに残りのご飯をのせる。
- ④ のりの四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む。
- ⑤ ラップの上から包丁で半分に切る。

