

4月ランチメニュー

2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

10時	※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。					1 (土)
昼食	0.1.2歳児さんのスプーンやお茶は園で準備をします。					牛乳 乾パン 鶏ごぼうご飯 ポトフ ハムサラダ フルーツ（リンゴ）
3時	「食育」を、家庭と園とを結び「育ち」の懸け橋として、協力しながら共に進めていきましょう。					牛乳 ビスケット
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
10時	牛乳 フルーツ（バナナ）	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこせんべい	プロセスチーズ	牛乳 カルシウムせんべい
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（オレンジ）	米飯 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（リンゴ）	米飯 スペイン風オムレツ 大豆とひじきの煮物 みそ汁（きやべつ） 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（オレンジ）	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	牛乳 フルーツ（バナナ）	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 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)
10時	牛乳 えいせいボーロ	牛乳 動物バターメイト	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 乾パン	牛乳 せんべい
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）	米飯 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（オレンジ）	米飯 鶏肉のみそ炒め 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	フルーチェ	バナナヨーグルト	牛乳 どら焼き	牛乳 マカロニ黄粉まぶし	牛乳かん	牛乳 サブレ
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
10時	牛乳 ビスケット	プロセスチーズ	牛乳 サブレ	牛乳 動物バターメイト	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 クッキー
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（オレンジ）	麻婆豆腐丼 きやべつの塩っぺ和え すまし汁（青菜） フルーツ（バナナ）	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） フルーツ（バナナ）	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） 鉄強化ふりかけ
3時	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ゼリー	牛乳 カルシウムせんべい
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
10時	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 えいせいボーロ	牛乳 野菜かりんとう	プロセスチーズ	
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 オクラの梅肉和え 白菜と鶏のスープ フルーツ（リンゴ）	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁（大根） フルーツ（オレンジ）	米飯 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	牛乳 ドーナツ	牛乳 にんじんゼリー	牛乳 さつまきな粉	牛乳 おにぎり	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	

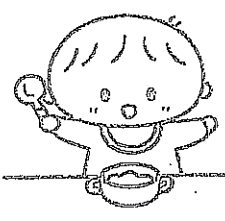
給食だより

暖かな日差しに包まれて、新年度がスタートいたしました。ご入園・ご進級おめでとうございます！
園庭の元気な子どもたちの声が、2階の給食室まで聞こえる毎日です。当園の給食はできるだけ地元の食材を使って、和食を中心に子どもたちに喜んでもらえるような手作りの食事を心掛けています。新しく入園されたお子さまは勿論ですが、進級のお友だちも環境の変化により食事があまり進まない4月です。園でも徐々に進めていきたいと思っておりますので、ご家庭でもご配慮ください。

おからツナじゃがボール

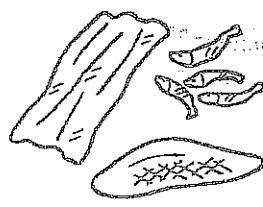
離乳食、あせらずに

せつかく用意した離乳食を赤ちゃんが食べてくれないと、がっかりしてしまうものですね。でも、食べる量やペースは赤ちゃんによって様々。あせらずに進めていきましょう。離乳食は食べ物の大きさやかたさがポイントに。食べる時の様子をよく観察して、子どもの発達に合っているか見ていきましょう。不安なときはいつでもご相談ください。

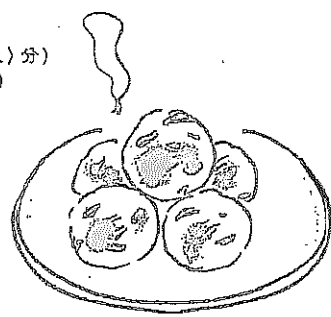


味覚をはぐくむだしのパワ-

かつお節や昆布、煮干し、しいたけなどからとれる「だし」は、それぞれに特有のうま味成分があり、料理をおいしくします。また、味覚の形成は離乳期から幼児期の食経験が大きく影響すると言われておりますので、ぜひご家庭でも時間のあるときは「だし」をひいて、味覚を広げる工夫をしてみてください。



- ☆材料（約30個（5～6人）分）
- じゃがいも…100g（中1/2個）
 - ツナ缶…80g（1缶）
 - おから…100g
 - 卵…60g（1個）
 - 片栗粉…3g（小さじ1）
 - 粉チーズ…6g（小さじ3）
 - 塩・コショウ…少々
 - 揚げ油…適量



- ☆作り方
- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶす。ツナ缶は軽く油を切る。
 - ②①とすべての材料をボウルに入れて混ぜ、丸めにくい場合は片栗粉で調節しながら一口サイズに丸める。
 - ③②をこんがりとし、色づくまで中火で揚げる。

