

2015  
4月

# 献立表

新渡戸文化子ども園

日曜日	曜日	献立名	補食	食べ物の働き		
				赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる
1	水	五目うどん・もやしとコーンのおひたし りんごゼリー・牛乳	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 削り節 ぜらチン 牛乳	うどん 砂糖 油	にんじん こまつなごぼう ねぎ もやし コーン りんご ジュース
2	木	焼きおにぎり・肉団子とキャベツのスープ煮 和風サラダ・カルピスゼリー	マカロニきな粉 バナナ 牛乳	みそ 豚肉 豆腐 わかめ 寒天 カルピス	米 あわ きびむぎ 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま油	にんじん こまつな だいこん きゅうり 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ たけのこ みかん
3	金	麦ごはん・マーボー豆腐・かぶときゅうりの甘酢漬 わかめスープ・でこぼん	パンケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 白ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 たけのこ きゅうり かぶ えのきたけ デコボン
6	月	ご飯・錦卵・肉じゃが 若竹汁・抹茶ミルクゼリー黒みつかけ	クッキー オレンジ 牛乳	鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 ぜらチン ひじき わかめ 寒天 牛乳	米 砂糖 しらたき じゃがいも 花麩 砂糖 黒砂糖 でんぷん 油	にんじん さやいんげん 玉葱 たけのこ



## 献立紹介



1	火	新年度のスタートです。『五目うどん』は、野菜やかまぼこなど具たくさんで栄養たっぷりです。お友だちや先生と楽しく食事をしてください。健康に過ごすためには、好き嫌いせずに食事することが大切です。給食をとおして少しでも食べられるものが増えることを願っています。食事の後のぶくぶくうがいを忘れずに行いましょう。
2	水	『肉団子とキャベツのスープ煮』は、旬の春キャベツをたっぷり使います。春キャベツはやわらかく、甘味があるのが特徴です。旬の食材はおいしいだけでなく栄養もあります。春キャベツには、ビタミンや食物繊維などが多く含まれています。特に風邪予防などに良いビタミンCは、冬キャベツに比べても多量にあります。
3	木	『マーボー豆腐』は、とうふと肉だけでなく人参、たけのこ、ねぎ、しいたけなどいろいろな食材を使って作ります。ごはんと一緒によくかんで食べてください。デザートは、『デコボン』という柑橘類です。甘味がありとてもジューシーです。
6	月	『錦卵』は、人参、ひじき、玉ねぎなどをたまごに混ぜていりよく仕上げます。たまごは『食べ物の王様』と言われてい食品で、人間が生きていくうえで必要な栄養のほとんどが含まれています。汁物には春が旬のたけのこわかめを優しい味で煮て仕上げます。

**新年度スタートです!**

栄養士 鮑子奈緒美

桜のつぼみがそっと花びらをひろげ、きらきらの春本番となりました。新年度のスタートです。今年度も、衛生管理にはじゅうぶんに注意を払い、安全・安心の給食を作っています。スタッフ一同、新渡戸文化子ども園の子どもたちが食に対して興味をもて、いろいろな食の体験ができる給食づくりをさせていただきます。