



ご入園・ご進級おめでとうございます。

テーマ 給食から学ぼう！食事の大切さ

入園したお子さんも、進級したお子さんも、四月から新しい環境で給食が始まります。藤幼稚園の給食は、栄養士がお子さんに必要な栄養価を計算し、調理師が大きさや味などおいしく、食べやすくを考えて作っています。給食は栄養バランスが考えられているだけではなく、園でも給食を通し、「食の営む力」の基礎をつちかう事にもつながります。ご家庭でも、ぜひお子さんと給食の話を積極的にしてみてください。

給食！こんなメリット



栄養が偏らない

好き嫌いが少なくなる

食事のマナーを覚えらる

暖かいまま食べられる

☆ ◆ お知らせとお願い ◆ ☆

- 給食のメニュー一覧に「ランチマット」の記載はしていませんが、毎日持たせて頂くよう準備をお願いします。
- 入園されたお子さんにとっては見たことがない食材や料理があったりと戸惑う事も多いかと思いますが、幼稚園側で見守っていきますので安心して下さい。少しずつ慣れていくと思いますので、ご家庭でも給食どうだった？など声かけていただけますと助かります。
- 好き嫌いがあるお子さんも給食を通してみんなで食べる事で克服しているケースもたくさんあります。給食便りにのせている食材を見ながら園で食べられているようであれば家庭でも食べられるようになると思います。お友達がいる事で「食べる事」も成長していきますので見守っていきましょう。

～ 給食メニューのご紹介 ～

【スペインオムレツ】

～ 材料 ～ 4人分

- ・卵 4個
- ・ベビーチーズ 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・じゃがいも 1/2個
- ・ベーコン 20g
- ・油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2



～ 作り方 ～

- ①じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分ほど加熱する。
- ②玉ねぎ、ベーコン、チーズも同様に1cm角に切る。
- ③フライパンに油を熱し、①と②を加えて軽く炒め、塩をふる。
- ④ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ、卵液を作る。
- ⑤④に卵液を加え、半熟状になるまでかき混ぜ、フタをする。底側が固まったら、上下を返し、フタを取って焼き上げる。

ポイント！

野菜も一緒に食べられる簡単なオムレツです。中にトマトなどを加えても良いと思います。ベーコンはハムやウィンナーでも代用可能です。旨味が出ますので入れると美味しく食べられます。

藤幼稚園の新入生のみなさん、進級されたみなさん、おめでとうございます。今年も藤幼稚園の給食を担当させていただきます。楽しい幼稚園生活を送れるよう、給食も栄養満点のメニューを作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



管理栄養士 相内、一色

4月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金	
きょうしょく	<div style="text-align: center;">  <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.5g カルシウム 317mg 鉄 2.0g 食塩相当量 1.5g</p>   </div>				1日	
					かしわうどん	うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、しいたけ 長ねぎ、にんじん
					かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ、クリームチーズ
					キウイ	
					はし	
もちもの	はし					
おやつ	バウムクーヘン 牛乳					
きょうしょく	4日	5日	6日	7日	8日	
	ごはん	ごはん	焼きそば	ベビーパン	わかめごはん	
	すまし汁	みそ汁	ほうれん草のしらす和え	ポトフ	オニオンスープ	
	いわしの煮付け	鶏のごま照り焼き	りんご	スペイン風オムレツ	麻婆豆腐	
	野菜サラダ	小松菜ののり和え	お茶	トマト	もやしとほうれん草のナムル	
バナナ	パイ		キウイ	デコボン		
もちもの	はし					
おやつ	ばかうけ 牛乳	コロ ーゼリー 牛乳	プリン 牛乳	マリービスケット 牛乳	ブラウニー 牛乳	

4月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きんしやく	11日	12日	13日	14日	15日
	ふりかけごはん 米、おからふりかけ	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン しいたけ、長ねぎ	ごはん 米	ロールパン	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、しいたけ、にんじん
	みそ汁 大根、小松菜 ぶなしめじ	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶 コーン	みそ汁 かぶ、かぶの葉 油揚げ	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	みそ汁 切り干し大根、油揚げ にんじん
	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	パイ	鮭の塩焼き 鮭	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま	ほうれん草ごま和え ほうれん草、にんじん、ごま
	もやしのお浸し もやし、かつお節		金平ごぼう ごぼう、にんじん さつま揚げ	キウイ	バナナ
清美オレンジ		バナナ			
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	源氏パイ 牛乳	クリームパン 牛乳	星たべよ チーズ 牛乳	枝豆 ヨーグルト 牛乳	ふかし芋 牛乳 じゃがいも、バター
きんしやく	18日	19日	20日	21日	22日 <誕生日会>
	ごはん 米	スパゲティナポリタン スパゲティ、ウィンナー たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマトケチャップ	ごはん 米	ユーホーパン	カレーライス 米、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、カレールウ トマトケチャップ
	みそ汁 木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ	みそ汁 さつまいも、ぶなしめじ 玉ねぎ	コンソメスープ ピーマン、にんじん ロースハム	ほうれん草のチーズおから和え ほうれん草、プロセスチーズ かつお節
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	パイ	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター	ショートケーキ
	チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜、かつお節	お茶	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま	スティックサラダ きゅうり、にんじん、 大根、マヨネーズ みそ	いちご
清美オレンジ		キウイ	バナナ	お茶 麦茶	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	白い風船 牛乳	クラッカー ーロゼリー 牛乳	チョイス 牛乳	揚げ一番 牛乳	ホットケーキ ヤクルト ミックス粉、牛乳 鶏卵
きんしやく	25日	26日	27日	28日 <お弁当の日>	29日 <昭和の日>
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	食パン イチゴジャム	
	みそ汁 木綿豆腐、わかめ	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐	みそ汁 ほうれん草、舞茸 油揚げ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、鶏胸肉 きん粉、小麦粉、牛乳、シチュールフ、豆乳	
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ、しょうが	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ マッシュルーム、ホールトマト トマトケチャップ、中濃ソース	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん ロースハム、マヨネーズ	
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布 ごま	白菜お浸し 白菜、にんじん、かつお節	小松菜のしらす和え 小松菜、にんじん しらす干し	りんご	
キウイ	バナナ	オレンジ			
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	オールレーズン 牛乳	焼き芋 牛乳	さつまいも マリービスケット プルーン 牛乳	ウエハース 牛乳	