



4月 給食予定献立表

2021年 認定こども園

関西女子短期大学付属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

材 料 名

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	木	豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 ねぎ・ほうれん草 わかめ オレンジ	米 上白糖・みりん しょうゆ・じゃが芋 ルヴァン・いちごジャム
2	金	ご飯 チキンカツ キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 ふのラスク	鶏肉 ハム コンソメ	ケチャップ キャベツ 人参 玉ねぎ・パセリ	米・塩・小麦粉・パン粉 植物油・とんかつソース 和風ドレッシング・上白糖 しょうゆ・おつゆ・なたね油
5	月	《新年度準備》 湯葉あんかけ丼 高野豆腐の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 人参ケーキ	鶏肉・湯葉 高野豆腐 さつま揚げ 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ グリーンピース えのき・わかめ	米 片栗粉・しょうゆ みりん・上白糖 小麦粉・有塩バター
6	火	新年度準備				
7	水	入園式				
8	木	ビーフカレー 大根サラダ りんご	牛乳 クッキー	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参・大根 コーン りんご	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ 上白糖・小麦粉 片栗粉・マーガリン
9	金	ご飯 ホイコーロー もやし中華和え チンゲン菜中華スープ	お茶 フルーチェ	豚肉 チキンスープ 赤だし 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン もやし・きゅうり チンゲン菜	米・しょうゆ・酒 上白糖・なたね油 ごま油・塩・ごま フルーチェ(ピーチ)
12	月	ご飯 コロケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 星たべよ	コンソメ	ブロッコリー コーン 人参・玉ねぎ パセリ	米・野菜コロケ 植物油・とんかつソース しょうゆ・酢・なたね油 塩・星たべよ
13	火	ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	ウインナー かつお節	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ ミックスベジタブル バナナ	スパゲティ・なたね油・塩 ウスターソース・上白糖 じゃが芋・マヨネーズ 酢・米・しょうゆ
14	水	ご飯 ハンバーグ 豆菜サラダ さつま芋スープ	牛乳 ちんすこう	ハンバーグ 大豆 コンソメ	ケチャップ 小松菜 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ	米・なたね油 和風ドレッシング・上白糖 しょうゆ・塩・さつま芋 小麦粉・片栗粉
15	木	お弁当の日				
16	金	ご飯 白身魚のフライ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 パインヨーグルト	ホキ ツナ コンソメ ヨーグルト	ケチャップ キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン パセリ・パイン缶	米・塩・小麦粉 パン粉・植物油 とんかつソース マヨネーズ・上白糖
19	月	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜のナムル わかめスープ	牛乳 ジャム蒸しパン	ミートボール チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・チンゲン菜 コーン・人参 わかめ・えのき	米・植物油 しょうゆ・酢・上白糖 片栗粉・塩 小麦粉・いちごジャム
20	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 えのきのすまし汁	牛乳 ハッピーターン	鶏肉 白味噌・味噌 ちくわ 絹ごし豆腐	しめじ・ひじき インゲン 人参 えのき・ねぎ	米・上白糖・酒 塩・しょうゆ・みりん ハッピーターン

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	水	牛乳 ポークカレー キャベツのレモン和え オレンジ	お茶 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・レモン果汁 オレンジ パイン缶・黄桃缶	米 じゃが芋・カレールー なたね油・しょうゆ 上白糖・杏仁豆腐
22	木	ご飯 鮭のバター醤油焼き かぼちゃそぼろ煮 豆腐の味噌汁	牛乳 たこ焼き風	鮭・鶏ミンチ 絹ごし豆腐 揚げ・味噌 ウインナー	かぼちゃ ねぎ キャベツ	米・無塩バター・しょうゆ 塩・上白糖・みりん 片栗粉・じゃが芋 植物油・お好みソース
23	金	ロールパン 鶏のマーマレード焼き カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 うどんのおやき	鶏肉 ベーコン コンソメ かつお節	ブロッコリー 赤ピーマン パプリカ・小松菜 玉ねぎ・ねぎ	ロールパン・しょうゆ マーマレード・和風ドレッシング 塩・うどん・小麦粉 ポン酢・上白糖
26	月	ご飯 チャプチェ 焼売 チンゲン菜のスープ	牛乳 じゃが芋のバター焼き	豚肉 チキンスープ 焼売	玉ねぎ・人参 干し椎茸 にら・コーン チンゲン菜	米・しょうゆ 上白糖・ごま油・塩 春雨・ごま・じゃが芋 片栗粉・有塩バター
27	火	お弁当の日	牛乳 サラダせん サッポロポテト			
28	水	牛乳・ご飯 さばの味噌煮 大根とひじきのゴマ和え 若竹汁	お茶 ツナサンド	牛乳 さば 味噌 ツナ	しょうが・切干大根 ひじき・きゅうり 人参・わかめ たけのこ・玉ねぎ	米 酒・上白糖・みりん しょうゆ・ごま・塩 食パン・マヨネーズ
29	木	昭和の日				
30	金	☆お誕生会☆ ご飯・鶏の唐揚げ カラフルサラダ ウインナースープ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 ウインナー コンソメ 牛乳・ホイップ	ブロッコリー コーン 赤ピーマン・玉ねぎ 人参・みかん缶	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 ごまだれ・上白糖 塩・なたね油

朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。

また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。

朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。

しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。