

Main menu table with columns for date, dish name, energy/nutrient values, ingredients, and meal type (10am or 3pm).

Nutritional analysis table showing kcal, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C, fiber, and salt for various age groups.

*10時のおやつは、3歳未満児のみです。
*都合により献立が変更になることがあります。

4月 給食だより

給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしいと感じることができ、「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。

★おいしさの理由

- 1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ
2・新鮮な食材のおいしさ
3・大量に作るおいしさ
4・毎日出来立てのおいしさ
5・空腹に食べるおいしさ
6・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

★楽しさの理由

- 1・食事を待ち望む楽しさ
2・お友達と一緒に食べる楽しさ
3・食にまつわる体験の楽しさ
4・食文化に触れる楽しさ

献立からのメッセージ

いちご

ビタミンCが非常に豊富です。
入りが緑色でみずみずしく、表面につやがあるものを選びましょう。

たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あく抜きが必要です。

春雨サラダ 4・18日
1、春雨をゆでて、水気を切る。
2、ハム、きゅうり、にんじんの短めの手切りにし、きゅうりは塩もみをする。
3、もやし、にんじんは塩ゆでをして、水気をしっかりと切る。
4、1〜3とみかん缶を調味料で和える。
材料(4人分)
春雨 20g
きゅうり 1本
にんじん 1/3本
もやし 1袋
ハム 2枚
みかん缶 40g
調味料
酢 大1
しょうゆ 大1
砂糖 大1
ごま油 小1
塩 適宜

