

Main menu table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include meals like チキンライス, ハヤシライス, 五目御飯, etc.

Nutritional information table with columns: エネルギー, タンパク, 脂質, カルシウム, 鉄, A, B1, B2, C, 繊維, 食塩. Rows show values for 3才以上児 and 3才未満児.

\*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
5・空腹に食べるおいしさ

★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
だし 大1
砂糖 小1
塩 適宜

