

# 4月ぱくぱくだより

社会福祉法人鏡福社会  
あおばこども園  
2022(令和4)年4月給食だより



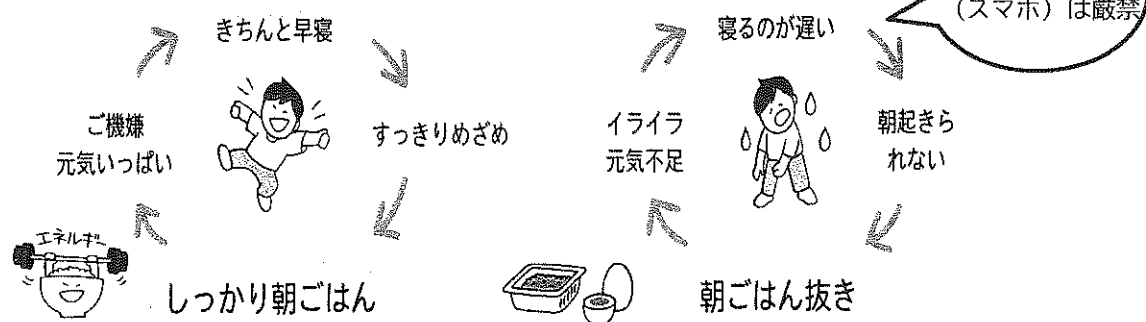
暖かな日差しに優しく包まれ、こども園での生活がスタートです。新しい環境に少しずつ慣れ、楽しい雰囲気の中で落ち着いて食べられるように見守っていきます。気になること、心配なことなどありましたら、お気軽に声をおかけください。



## 給食室職員紹介

行則洋子 (栄養士)  
赤木有羽 松浦由利子  
國枝美鈴 田中裕子

一日の食事で最も大切な朝ごはん。  
朝からしっかり食べることは大変ですが、  
生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。



## 朝ごはんを食べてきてね



簡単に作れて、おいしいよ♪

### ★作り方★

- ①牛乳を温めてココアと砂糖を溶かす。
- ②粉ゼラチンを水でふやかし、湯せんて溶かす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。

材料	分量(g)
水	9
ゼラチン(粉)	1
砂糖	5
牛乳	40
ココア	1.2

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	金	おせんべい	鶏の竜田揚げ、茹きゃべつ、ポテトサラダ、バナナ	洋風おこし
2	土	ビスケット	肉じゃが、小松菜の浸し、オレンジ	
4	月	シュガーパイ	ミートスパゲッティ、スティックきゅうり、りんご	人参ごはん
5	火	クラッカージャムサンド	焼き魚、大根と厚揚げの煮物、かぼちゃの甘煮、バナナ	ココアゼリー
6	水	あられ麩	肉みそ丼、春きゃべつの浸し、オレンジ	パルミエ
7	木	蒸しパン	豚汁、白菜のごま和え、キウイフルーツ	大学いも
8	金	ちんすこう	ハッシュドビーフ、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	ヨーグルト和え
9	土	竜巻あられ	炒め豆腐、ごまきゅうり、オレンジ	
11	月	セサミトースト	お好み焼き、ブロッコリーの浸し、バナナ	じゃこ菜めし
12	火	マカロニのあべかわ風	魚の竜田揚げ、きゃべつのレモン酢和え、オレンジ	簡単バナナケーキ
13	水	オレンジ寒	アスパラガスときゃべつの味噌炒め、粉ふきいも、バナナ	レモンラスク
14	木	青のりポテト	高野豆腐の卵とじ、糸切昆布の煮付、じゃこサラダ、オレンジ	きなこ入り豆乳蒸しパン
15	金	スティックパン	旬のかき揚げ、酢の物、バナナ	りんごゼリー
16	土	おにぎりせんべい	里芋とてんぷらの煮物、小松菜のごま和え、オレンジ	
18	月	バナナのヨーグルト和え	肉うどん、塩もみきゅうり、パインアップル	もちもちパン
19	火	ポップコーン	たけのこご飯、ムニエル、ごま酢和え、茹ブロッコリー、オレンジ	グレープ寒
20	水	ジャムサンド	焼肉、焼きポテト、バナナ	アスパラベーコンのチーズパイ
21	木	じゃがいものオープン焼き	焼き豆腐の含め煮、ほうれん草のごま和え、オレンジ	黒蒸しパン
22	金	カルピス寒	魚の味噌焼き、中華風サラダ、かぼちゃの煮付、バナナ	マーマレードトースト
23	土	エントリークラッカー	鶏肉のいなか煮、小松菜の浸し、オレンジ	
25	月	小倉蒸しパン	鶏の照り焼き、じゃがいものきんぴら、茹アスパラガス、バナナ	セサミパイ
26	火	マドレーヌ	炒めビーフン、かえりの佃煮、オレンジ	みたらしポテト
27	水	おせんべい	◆お楽しみ献立◆和風ハンバーグ、マカロニサラダ 茹スナッフエンドウ、いちご	ショートブレッドクッキー
28	木	シュガートースト	豚肉の生姜焼、コーンとチンゲン菜の炒め物、人参の甘煮、バナナ	アスパラご飯
30	土	いもけんぴ	鶏肉と昆布の煮込み、きゃべつのごま和え、オレンジ	