

# 4月ぱくぱくだより あおば保育園

令和2年4月給食だより

やさしい日ざしや爽やかな風が心地よく感じます。ドキドキしながら新しく入園する子、ひとつ大きいクラスになる喜びに心を弾ませる子。それぞれの気持ちを大切に寄り添い、ほっと笑顔になれる給食を作っていきます♪園での食への取り組みも紹介していきますので、お家でもお話してみてくださいね♡



## 給食室職員紹介

榊田光代(管理栄養士)  
松浦由利子 三好利枝 国枝美鈴  
田中裕子 榎崎麻子



## しっかり食べて来よう♪

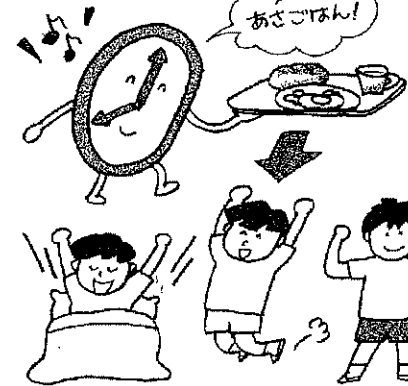
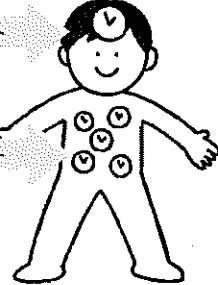
朝ごはんには2つの大きな役割があります



日光でリセット



食事でリセット



体内時計に働きかけ  
眠りから⇒活動へ  
リズムを整える

日中の活動や  
成長に必要な  
エネルギーや  
栄養素の補給

毎日朝ごはんを  
おいしく食べるには  
前の日に暗い部屋で  
からだを休めて  
ゆっくり寝よう♡



## ～献立の紹介～ フルコギ

野菜がたっぷり食べられるよ  
味付けも簡単です♡

☆作り方☆

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄切り  
ニラは食べやすい長さ  
にんにくはみじん切りにする。
- ②春雨は少しかために茹でて短く切る。
- ③フライパンにごま油を熱し  
弱火でにんにくを炒めて香りを出す。
- ④牛肉を加えて炒め、色が変わったら  
人参・玉ねぎ・もやしを加え炒める。

⑤野菜がやわらかくなったら、ニラ・春雨・☆を加え春雨に調味料がなじむまでよく混ぜる。

☆はよく混ぜてから加えてね♪

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	水	おせんべい	親子丼、キャベツの即席漬、バナナ	ツナサンド
2	木	クッキー	焼きそば、きゅうりと大根の和風サラダ、パインアップル ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	コーンピラフ
3	金	果物盛り合わせ	焼魚、五目きんぴら、粉ふきいも、いちご	ソフトドーナツ
4	土	ポップコーン	豆腐とキャベツの煮物、ごまマヨネーズサラダ、オレンジ	
6	月	洋風おこし	若鶏のねぎソースかけ、中華和え 茹グリーンアスパラガス、バナナ	カレー風味の ポテトパイ
7	火	大豆とかえりの ごまがらめ	プルコギ、かぼちゃの煮付、塩もみきゅうり パインアップル	ごろごろ 黄桃ゼリー
8	水	ヨーグルト和え	ひじきのオムレツ、コーンのポテトサラダ 茹キャベツ、オレンジ	きな粉ボーロ
9	木	シュガー トースト	野菜のあんかけうどん、しらすと小松菜の和え物、バナナ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	アスパラご飯
10	金	豆乳くずもち	魚のチーズ焼き、人参サラダ、ゆかりポテト、いちご	パインケーキ
11	土	揚げせんべい	豚肉と昆布の煮込み、キャベツの浸し、オレンジ	
13	月	レモン寒	豆腐のまり揚げ、キャベツときゅうりのコールスロー じゃがいもの煮付、バナナ	チーズビスケット
14	火	小倉蒸しパン	魚のさざれ焼き、ケチャップ炒め、茹スナップエンドウ パインアップル	ねぎ焼き
15	水	パルミエ	豚肉のしょうが焼き、かぼちゃのそぼろ煮 塩もみきゅうり、オレンジ	大学いも
16	木	麩のラスク	いかとこんにやくの煮物、小松菜のごま和え、バナナ	ピザトースト
17	金	ビスケット	◆ご飯献立◆かき揚げ丼、味噌汁、いちご ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	豆乳プリン
18	土	野菜スナック	五目煮、きゅうりと大根の酢の物、オレンジ	
20	月	マーマレード トースト	鶏肉の照り焼き、ココロサラダ 茹グリーンアスパラガス、バナナ	甘納豆の ホワイトクランチ
21	火	マドレーヌ	けんちん汁、キャベツのレモン酢和え、パインアップル	いちご大福 3歳児未満:いちご寒
22	水	フルーツカナッペ	春野菜の味噌バタースパゲティ、たけのこのおかか煮、オレンジ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	小松菜の蒸しパン
23	木	ポップコーン	豚肉のパーベキューソーテー、焼ポテト、スティックきゅうり、バナナ	シナモンシュガー ラスク
24	金	おから チョコボール	魚フライの和風カレーソース、茹キャベツ スナップエンドウのマヨネーズかけ、いちご	バナナパイ
25	土	竜巻あられ	焼き豆腐の含め煮、青菜のごまマヨネーズ和え、オレンジ	
27	月	クラッカー ジャムサンド	小松菜のチーズオムレツ、梅ドレッシングサラダ 粉ふきいも、バナナ	フツール白玉 3歳児未満:フルーツポンチ
28	火	チュルルン	◆お楽しみ献立◆たけのご飯、千キンカツ、もずくスープなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	スマイルクッキー
30	木	煮干しカリカリと 果物	炒めビーフン、かぼちゃのオイル焼き、パインアップル	ソーセージボール