



4がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2018.4.1



新しいお友だちも加わり、新しいお部屋での生活がスタートします。
子どもたちも楽しみでワクワクする気持ちや不安でドキドキする気持ちでいっぱいだと思います。
給食の時間が楽しみ！となってもらえるように、子どもたちの様子を見ながら、安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて食への興味がもてるような環境作りに励みたいと思います。
新年度もどうぞよろしくお願い致します。

今年度はメニュー名で分かりにくいレシピを紹介していきます



- 〈材料〉約4人家族分
- 干しひじき 10g
 - ツナ缶 100g
 - 人参 50g
 - きゅうり 60g
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - さとう 小さじ1/2
 - マヨネーズ 適量
 - 油 適量

- 〈作り方〉
- ①干しひじきを水で戻し、よく洗って水をきっておく。
 - ②鍋に油をひき、①を入れて炒める。
 - ③にんじんを干切りにして②に加え炒める。
 - ④ひたひたの水を入れ、ツナも入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ⑤④にしょうゆと砂糖で味付けし、水分がなくなるまで煮て冷ます。
 - ⑥⑤に干切りにしたきゅうりを合わせ、マヨネーズで味付けする。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび			
2 にゅうえんしき おせきはん ぶたしゃぶ にもの(にんじん、こんにゃく) ふとみつばのすましじる はっさく ごまくっきー ぎゅうにゅう	3 きつねうどん しゅうまい ひじきさらだ いちご あーもんどとーすと ぎゅうにゅう	4 ばたーろーる みーとろーふ ばんばんじー くりーむしちゅー あまなつ きなこぼたもち むぎちゃ	5 ごはん さけのまよねーずやき もやしのにびたし ごもくちゅうかすーぷ りんご いちごくりーむちーずむしばん ぎゅうにゅう	6 かれーらいす たんどりーちきん しるばーさらだ ぎゅうにゅう きよみおれんじ みたらしだんご むぎちゃ	7 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる きゃべつのみそしる はっさく ふかしいも とうにゅう			
9 さんしょくごはん にまめ まかろにさらだ たまごとわかめのすましじる あまなつ どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	10 やきそば ぼてとのくりーむぐらたん わふうさらだ わんたんすーぷ いちご おきなわどーなつ ぎゅうにゅう いりこ	11 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ きゃべつのごまあえ もやしのみそしる きよみおれんじ せさみとーすと ぎゅうにゅう	12 しょくぱん かれーちきん ぼてとさらだ こーんぼたーじゅ はっさく くさだんご むぎちゃ	13 うめぼしごはん ししゃものいそべあげ こーんさらだ つくねじる あまなつ くりーむさんど むぎちゃ	14 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに たまねぎとわかめのみそしる きよみおれんじ じゃむむしばん とうにゅう			
16 こまつなごはん とりにくのくろずに もやしのかれーまよねーずあえ きぬさやとあぶらあげのみそしる はっさく よーぐるどけーき むぎちゃ いりこ	17 ひじきごはん かれいふらい なのはなのなっとうあえ とうふのすましじる いちご すこーん ぎゅうにゅう	18 かれーうどん とりにくのしょうふうやき こーるすろー あまなつ ほっとけーき ぎゅうにゅう	19 はんばーがー しんじゃがのいためもの あまからごぼう きゃべつのかりーむすーぷ きよみおれんじ こざかなおにぎり むぎちゃ こんぶ	20 ゆうやけごはん とりにくのれもんしょうゆやき きゃべつさらだ わかたけじる はっさく きなこぼん ぎゅうにゅう	21 ふりかけごはん ぶたにくのあぶらそーずやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる あまなつ ふかしいも とうにゅう			
23 ばたーろーる つなぐらたん なっとうさらだ きゃべつとにくだんごのすーぷ きよみおれんじ ごへいもち むぎちゃ	24 たけのこごはん なのはなむし きくらげさらだ ほうれんそうとたまごのすましじる あまなつ しらすとーすと ぎゅうにゅう ぷるーん	25 いわのりごはん さわらのうめばたーしょうゆ こーんそてー なまあげとこまつなのみそしる はっさく さもさ むぎちゃ	26 おたんじょうかい ふりかけごはん からあげ だいがくいも わかめすーぷ いちご やさいぼっきー とうにゅう	27 すばげっていーみーとそーず わかめのちゅうかづけ こんぶねーしょんさらだ ちんげんさいのすーぷ はっさく にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	28 ごましおごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまからに とうふとわかめのみそしる きよみおれんじ じゃむむしばん とうにゅう			
30 ふりかえきゅうじつ 	今月の栄養価平均値			<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>				
<table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児 561Kcal</td> <td>21.8g</td> <td>19.1g</td> </tr> </table>			熱量			蛋白	脂質	幼児 561Kcal
熱量	蛋白	脂質						
幼児 561Kcal	21.8g	19.1g						



4がっのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2018.4.1



新しいお友だちも加わり、新しいお部屋での生活がスタートします。子どもたちも楽しみでワクワクする気持ちや不安でドキドキする気持ちでいっぱいだと思います。給食の時間が楽しみ！となってもらえるように、子どもたちの様子を見ながら、安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通して食への興味をもてるような環境作りに励みたいと思います。新年度もどうぞよろしくお願い致します。

今年度はメニュー名で分かりにくいレシピを紹介していきます



〈材料〉約4人家族分
干しひじき 10g
ツナ缶 100g
人参 50g
きゅうり 60g
しょうゆ 小さじ1/2
さとう 小さじ1/2
マヨネーズ 適量
油 適量

〈作り方〉
①干しひじきを水で戻し、よく洗って水をきっておく。
②鍋に油をひき、①を入れて炒める。
③にんじんを干切りにして②に加え炒める。
④ひたひたの水を入れ、ツナも入れ、やわらかくなるまで煮る。
⑤④にしょうゆと砂糖で味付けし、水分がなくなるまで煮て冷ます。
⑥⑤に干切りにしたきゅうりを合わせ、マヨネーズで味付けする。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
2 にゅうえんしき おせきはん ぶたしゃぶ にんじんのもの ふとみつばのすましじる はっさく とうにゅうほっとけーき ぎゅうにゅう	3 きつねうどん しゅうまい ひじきさらだ いちご ちーずとーすと ぎゅうにゅう	4 ばたーろーる みーとろーふ ばんばんじー くりーむしちゅー あまなつ きなこぼたもち むぎちゃ	5 ごはん さけのまよねーずやき もやしのにびたし ごもくちゅうかすーぷ りんご いちごくりーむちーずむしばん ぎゅうにゅう	6 かれーらいす たんどりーちきん しるばーさらだ ぎゅうにゅう きよみおれんじ いもち ぎゅうにゅう	7 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる きゃべつのみそしる はっさく ぶかしいも とうにゅう
9 さんしょくごはん にまめ まかろにさらだ たまごとわかめのすましじる あまなつ やきうどん むぎちゃ	10 やきそば ぼてとのくりーむぐらたん わふうさらだ わんたんすーぷ いちご むしばん ぎゅうにゅう いりこ	11 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ きゃべつのごまあえ もやしのみそしる きよみおれんじ せさみとーすと ぎゅうにゅう	12 しょくぱん かれーちきん ぼてとさらだ こーんぼたーじゅ はっさく くさだんご むぎちゃ	13 ゆかりごはん ししゃものいそべあげ こーんさらだ つくねじる あまなつ つなさんど ぎゅうにゅう	14 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに たまねぎとわかめのみそしる きよみおれんじ じゃむむしばん とうにゅう
16 こまつなごはん とりにくのくろずに もやしかれーまよねーずあえ きぬさやとあぶらあげのみそしる はっさく まかろにきなこ ぎゅうにゅう いりこ	17 ひじきごはん かれいふらい なのはなのなっとうあえ とうふのすましじる いちご なぼりたん むぎちゃ	18 かれーうどん とりにくのしょうふうやき こーるすろー あまなつ ほっとけーき ぎゅうにゅう	19 ばたーろーる はんぱーぐ しんじゃがのいためもの あまからごぼう きゃべつくりーむすーぷ きよみおれんじ こざかなごはん むぎちゃ	20 ゆうやけごはん とりにくのれもんしょうやき きゃべつさらだ わかたけじる はっさく きなこぼん ぎゅうにゅう	21 ふりかけごはん ぶたにくのあぶらそーずやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる あまなつ ぶかしいも とうにゅう
23 ばたーろーる つなぐらたん なっとうさらだ きゃべつとにくだんごのすーぷ きよみおれんじ ごへいもち むぎちゃ	24 たけのこごはん なのはなむし きくらげさらだ ほうれんそうとたまごのすましじる あまなつ しらすとーすと ぎゅうにゅう ぷるーん	25 いわのりごはん さわらのうめばたーしょうゆ こーんそてー なまあげとこまつなのみそしる はっさく さもさ ぎゅうにゅう	26 ようじおたんじょうかい ふりかけごはん からあげ だいがくいも わかめすーぷ いちご くすく>じゃがいも とうにゅう くちゅー・どん>やさいぼっきー	27 すばげっていーみーとそーず わかめのちゅうかづけ こんぶねーしょんさらだ ちんげんさいのすーぷ はっさく にんじんむしばん ぎゅうにゅう	28 ごましおごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまからに とうふとわかめのみそしる きよみおれんじ じゃむむしばん とうにゅう

30 ふりかえきゅうじつ



～お知らせ～
今年度から朝の豆乳がなくなります。栄養価は給食、おやつで満たされています。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

今月の栄養価平均値

	熱量	蛋白	脂質
乳児	447Kcal	17.4g	14.5g

★都合により、一部メニューを変更する場合があります。

