

4がつのこんだて

ようじ



八王子ひまわり保育園
2020.4.1

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
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 569Kcal 21.1g 19.6g		1 にゅうえんしき おせきはん さわらのてりやき にもの(にんじん・こんにゃく) ふとみつばのすましじる りんご おきなわどーなつ ぎゅうにゅう いりこ	2 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる いちご よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	3 ごはん なのはなむし なっとうさらだ きゃべつのみそしる きよみおれんじ だるま ぎゅうにゅう	4 ぶりかけごはん とりにくのけちやつぷに さつまいものあまに たまねぎのみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう
6 かれーらいす たんどりーちきん こーんさらだ ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅうもち むぎちゃ	7 すばげていみーとそーす ぼてとのちーすやき よーぐるとさらだ ちんげんさいのすーび いちご どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	8 まーぼーどん とりにくのうめみそやき なのはなのなっとうあえ ごもくちゅうかすーび きよみおれんじ きなこぼん むぎちゃ	9 いわのりごはん さけのまよねーすやき きくらげさらだ じゃがいものみそしる りんご しゅがーらすく むぎちゃ	10 ばたーろーる かれーちきん ばんばんじー きゃべつのくりーむすーび きよみおれんじ ごへいもち むぎちゃ	11 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる りんご ぶかしいも ぎゅうにゅう
13 くろわっさん つなぐらたん ぼてとさらだ わかめすーび きよみおれんじ ちーすどーなつ ぎゅうにゅう	14 やきそば ぶたしゃぶ こーるすろー わんたんすーび りんご きなこぼたもち むぎちゃ	15 こまつなごはん さわらのうめばたーしょうゆ ばんさんすう きゃべつとにくだんごのすーび きよみおれんじ ぶらいどぼてと ぎゅうにゅう	16 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ もやしのさらだ つくねじる りんご すこーん ぎゅうにゅう	17 ゆうやけごはん しょうふうやき こんぶねーしょんさらだ かきたまじる きよみおれんじ ばうんどけーき ぎゅうにゅう	18 ぶりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる じゃがいものみそしる りんご ぶかしいも ぎゅうにゅう
20 なっとうごはん いそべやき きゃべつさらだ きぬさやとあぶらあげのみそしる みしょうかん にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	21 しょくぱん みーとろーふ もやしのかれーまよねーすあえ こーんぼたーじゅ りんご いりこおにぎり むぎちゃ	22 ぶりかけごはん とりにくのくろすに まかろにさらだ にらたまじる きよみおれんじ いちごくりーむちーすむしばん ぎゅうにゅう	23 ようじたんじょうかい きつねうどん からあげ ひじきさらだ いちご ざもさ ぎゅうにゅう	24 うめぼしごはん ししゃものいそべあげ わふうさらだ ちゅうかすーび みしょうかん くりーむさんど ぎゅうにゅう	25 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに じゃがいものみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう
27 かれーうどん しゅうまい しるばーさらだ りんご しらすぼーる ぎゅうにゅう	28 たけのこごはん ひじきつくね しんじゃがときぬさやのいたためも きゃべつのみそしる みしょうかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	29 しょうわのひ 	30 ひじきごはん かれいぶらい きゃべつのごますあえ もやしのみそしる きよみおれんじ やさいぼっきー ぎゅうにゅう びるーん		★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。

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ね！
 新入の子も進級の子も不安と期待の入り混じった気持ちでしょう。
 皆と一緒に給食の時間を過ごすのも新たなチャレンジという子もいると思います。
 今年度も子どもたちの顔を見ながら、食への興味・関心を持ってもらえるよう楽しんで食育を進めていきたいと思ひます。
 集団の中の個々を意識しながら、安全でおいしい給食作りをしていきます。

今年度もどうぞよろしくお祈ひします！

今年度も給食のレシピを紹介していきます

今月のレシピ 鮭のマヨネーズ焼き

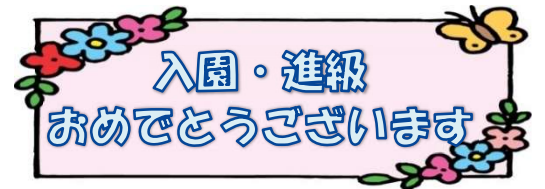
- 【材料】約4人家族分
- 生鮭 3~4切れ
 - ホールコーン 60g
 - 玉ねぎ 30g
 - パセリ 適量
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 塩・胡椒 適量

- 【作り方】
- ①玉葱とパセリはみじん切りにする
 - ②ホールコーンと①をマヨネーズで混ぜ合わせる
 - ③鮭に塩・胡椒をする
 - ④オーブンの鉄板にクッキングシートをひき、鮭を並べ、鮭の上に②をのせて180℃~200℃で30分~40分焼く
- *フライパンでもできます

4がつのこんだて

にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2020.4.1



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ね！
新入の子も進級の子も不安と期待の入り混じった気持ちでしょう。
皆と一緒に給食の時間を過ごすのも新たなチャレンジという子もいると思います。
今年度も子どもたちの顔を見ながら、食への興味・関心を持ってもらえるよう楽しんで食育を進めていきたいと思ひます。
集団の中の個々を意識しながら、安全でおいしい給食作りをしていきます。

今年度もどうぞよろしくお祈ひします！

今年度も給食のレシピを紹介していきます

今月のレシピ
鮭のマヨネーズ焼き

【材料】約4人家族分
生鮭 3~4切れ
ホールコーン 60g
玉ねぎ 30g
パセリ 適量
マヨネーズ 大さじ2
塩・胡椒 適量

【作り方】
①玉葱とパセリはみじん切りにする
②ホールコーンと①をマヨネーズで混ぜ合わせる
③鮭に塩・胡椒をする
④オープンの鉄板にクッキングシートをひき、鮭を並べ、鮭の上に②をのせて180℃~200℃で30分~40分焼く
*フライパンでもできます

★都合により、一部メニューを変更する場合があります。

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
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 475Kcal 18.0g 15.6g		1 にゅうえんしき おせきはん さわらのてりやき にもの(にんじん) ふとみつばのすましじる りんご むしばん ぎゅうにゅう いりこ	2 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる いちご	3 ごはん なのはなむし なっとうさらだ きゃべつのみそしる きよみおれんじ ふかしいも ぎゅうにゅう	4 ふりかけごはん とりにくのけちやっぴに さつまいものあまに たまねぎのみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう
6 かれーらいす たんどりーちきん こーんさらだ ぎゅうにゅう りんご いももち ぎゅうにゅう	7 すばげていみーとそーす ぼてとのちーすやき よーぐるとさらだ ちんげんさいのすーび きよみおれんじ わかめごはん むぎちゃ	8 まーぼーどん とりにくのうめみそやき なのはなのなっとうあえ ごもくちゅうかすーび いちご きなこぱん ぎゅうにゅう	9 いわのりごはん さけのまよねーすやき きくらげさらだ じゃがいものみそしる きよみおれんじ しゅがーらすく ぎゅうにゅう	10 ばたーろーる かれーちきん ばんばんじー きゃべつくりーむすーび りんご ごへいもち むぎちゃ	11 ごましおごはん ふたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる りんご ふかしいも ぎゅうにゅう
13 くらわっさん つなぐらたん ぼてとさらだ わかめすーび きよみおれんじ ふかしいも ぎゅうにゅう	14 やきそば ぶたしゃぶ こーるすろー わんたんすーび りんご きなこぼたもち むぎちゃ	15 こまつなごはん さわらのうめばたーしょうゆ ばんさんすう きゃべつとにくだんこのすーび きよみおれんじ いらいどぼてと ぎゅうにゅう	16 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ もやしのさらだ つくねじる りんご ほっとけーき ぎゅうにゅう	17 ゆうやけごはん しょうふうやき こんぶねーしょんさらだ かきたまじる a けちやっぴらいす むぎちゃ	18 ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる じゃがいものみそしる りんご ふかしいも ぎゅうにゅう
20 なっとうごはん いそべやき きゃべつさらだ きぬさやとあぶらあげのみそしる みしょうかん にんじんむしばん ぎゅうにゅう	21 しょくぱん みーとろーふ もやしのかれーまよねーすあえ こーんぼたーじゅ りんご いりこごはん むぎちゃ	22 ふりかけごはん とりにくのくろすに まかろにさらだ にらたまじる きよみおれんじ いちごくりーむちーすむしばん ぎゅうにゅう	23 ようじたんじょうかい きつねうどん からあげ ひじきさらだ いちご ざもさ ぎゅうにゅう	24 ゆかりごはん ししゃものいそべあげ わふうさらだ ちゅうかすーび みしょうかん つなさんど ぎゅうにゅう	25 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに じゃがいものみそしる りんご じゃむさんど ぎゅうにゅう
27 かれーうどん しゅうまい しるばーさらだ りんご しらすぼーる ぎゅうにゅう	28 たけのこごはん ひじきつくね しんじゃがときぬさやのいたためも きゃべつのみそしる みしょうかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	29 しょうわのひ 	30 ひじきごはん かれいふらい きゃべつのごますあえ もやしのみそしる きよみおれんじ やさいぼっきー ぎゅうにゅう ぷるーん		