

曜	日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	4	米 広東風野菜炒め 鶏肉の照り焼き オレンジ 麦茶	幼児野菜フルーツ ばかうけ	牛乳 じゃがバター	新年度がスタートしました。この機会に、ぜひ親子で食事のマナーについて改めて確認してみましょう。 ①食事の前しっかり手を洗う。②背筋を伸ばして、座って食べる。③茶碗やはしをしっかり持って食べる。 ④長年の前ここのにいたにさきま、1が、こつててごまを言う。⑤アール・ルの上を力1り、から良 べ、 ⑥口の中の物を飲みこんでから話す。	米、ごま油、じゃがいも、バター	牛乳、鶏むね肉、なる と、	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、まいたけ、しょうが
火	5	食パン マカロニグラタン キャベツのマリネ ブロッコリーのスープ	麦茶 ココナツサブレ	植物性プリン ポリコーン	<キャベツのマリネ> 今の時期に食べると柔らかくともおいしい春キャベツ!! 春キャベツ・胡瓜は縦切り、ハムは細めにスライスして、酢・塩・油を混ぜ合わせたドレッシングで味付けします。 キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防や疲労回復にも効果があります。	じゃがいも、マカロニ、油、パン	鶏もも肉、チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり
水	6	パンズパン はんぺんフライ 蒸し野菜(アスパラ・かぼちゃ) 青菜とトマトのスープ	牛乳 かんぱん	ほうじ茶 手作りおぎせんべい	<今月の蒸し野菜> 園では、蒸し野菜はスチームコンベクションオープンという機械で蒸しています。焼く・煮る・蒸す・・・多機能なオープンです。今月の蒸し野菜は、かぼちゃ・人参・アスパラです。アスパラと人参は、手に持てる大きさに切って、提供します。 春野菜の新人参、アスパラ、旬の野菜のおいしさを味わってほしいと思います。	ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、ごま、パン	はんぺん、卵、チーズ、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、トマト、こまつな、にんじん、アスパラガス、たまねぎ、あさつき、あおのり
木	7	三色丼 ブロッコリーの和風サラダ 幼児りんご ブルー	ピーチゼリー	ジョアストロベリー ワッフル	<おいしい! 感覚を養うために> 幼児期の子どもの味覚は、大人の2倍も敏感に感じるといわれています。小さい時から濃い味のものは舌が長くなり、鋭い味を感じ、その味に慣れてしまえば、微妙な味の差がなくなり、舌が短くなり、味覚が鈍ります。また、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になってしまう危険性もあります。味付けを薄味にして食材そのものの味を感じさせ色々な味に出会うことで味覚を育てていきたいですね。	米、油、砂糖	鶏ひき肉、卵	りんごジュース、ブロッコリー、ブルーベリー、きゅうり、にんじん、いんげん
金	8	米 五目鶏 かきなのおかか和え 味噌汁 麦茶	幼児りんご ビスケット	スキムミルク あずき蒸しパン 22日 抹茶蒸しパン	<朝食にかんきつ類を加えよう> 1日のエネルギー源である朝食に、ぜひかんきつ類を加えてパワーアップを図りましょう。私たちの体にはクエン酸回路といって、体の中に取り込んだ栄養をうまく代謝させ、エネルギーを作り出す仕組みが備わっています。かんきつ類の酸味はクエン酸によるものです。	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、切りこんやく、油、砂糖	鶏もも肉小間切れ、脱脂粉乳、牛乳、小豆、かつお節	かきな、にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、いんげん、味噌汁
土	9	ちゃんぽんうどん もやしとハムのサラダ	幼児オレンジ サブレ	幼児りんご 星食べよ	まだ初めて出会う食材の多い子ども達。好きな食材がゆっくりと増やせるように、個人差を大切にしながら無理強いはせず、食べられた喜びを共有できるように配慮しています。また、園では2週間サイクル献立になっています。一度ではなかなか受け入れにくい食材も回数を重ねて経験することで、好きなものを増やせるよう配慮しています。	うどん、油、ごま油	豚肉、ハム	りんごジュース、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ
月	#	パンズパン ハンバーグ 小松菜サラダ 干びょうスープ(和風)	麦茶 ぱりんこ	グレープフルーツ マリビスケット	<干びょうスープ> 栃木県名産の干びょうを使ったメニューです。今回は和風のスープに使用しています。干びょうは水で戻したら、塩でもんで柔らかくなるまでゆでます。その後、ザルにあげ、1cmくらいの長さにきり、だし、しょうゆ、みりんなどで味付けしたスープに入れます。	パン粉、油、パン	豚ひき肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、かんびょう
火	#	黒パン ミートソーススパゲティ コーンサラダ 牛乳	ほうじ茶 かんぱん	ヨーグルト 芋けんぴ	<ミートソーススパゲティ> 豚ひき肉をみじん切りにのんにくしょうがで炒め、みじん切りの玉ねぎ、人参、椎茸を入れてさらに炒めます。野菜や肉に火が通ったら、湯むきたたトマトをいれ煮込み、ケチャップ、ソースで味付け。水分は野菜からのみ! 野菜たっぷりのミートソースの完成です。	スパゲティ、パン、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、バター、チーズ	レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、コーン、パセリ、にんにく、しいたけ
水	#	たけのこご飯 鱈の南部焼き 小松菜のりお和え ほうじ茶	幼児ぶどう ハードビスケット	麦芽飲料 ロケットパン	<旬を大切に> たけのこは今が旬! 春の味覚を味わいましょう。皮がついているたけのこはとても大きく、皮むきも一苦労です。生のたけのこを下ゆでてからつくるたけのこはほんのりたえや香りもよく、子どもたちにも知ってほしい味です。給食では、季節感を大切に、その時々食材を使い、旬を子どもたちに伝えていきます。	米、ごま、砂糖、ごま油、パン	さわか、ゼラチン、油揚げ、牛乳	たけのこ、こまつな、きゅうり、にんじん、刻みのり
木	#	米 カレー フルーツサラダ ブッチゼリー 乳酸菌	ほうじ茶 ココナツクラッカー	幼児りんご ぼたぼた焼き 28日 幼児牛乳 かしわもち	<食べやすい大きさ・固さに> 小さなお子さんはまだ噛む力、飲み込む力が弱いので、大人と同じように食べることができません。「食べにくい」という経験を繰り返すと野菜に苦手意識を持ってしまふこともあります。園では、年齢に応じた大きさや、固さに調理して提供しています。	米、じゃがいも、油	乳酸菌、豚肉(もも)	りんごジュース、レタス、たまねぎ、みかん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース
金	#	わかめうどん ごぼうの天ぷら 千切り野菜の三杯酢	けんこうヨーグルト	たっぴろフルーツゼリー ハッピーターン	<ごぼうの天ぷら> 細切りにしたごぼうを小麦粉、卵、冷水でつくったたねと合わせ170℃でカラリと揚げます。わかめうどんの上のせて天ぷらうどんの完成!! 汁に浸すと衣がふやけてお子さんでもたべやすくなります。	うどん、油、砂糖、小麦粉	豚小間、卵	わかめ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、もやし、きゅうり、みかん、パイン、もも、いちご
土	#	パンズパン チキンナゲット キャベツと胡瓜のツナサラダ もやしとねぎのスープ	幼児オレンジ ふがし	ゼリー 麦ふあ	<ありがとうを伝えよう> 「ありがとう」は感謝やお礼の気持ち伝える素敵な言葉です。様々な場面がありがとうを伝えて、ありがとうと言われるとうれしい! と思える体験をたくさんさせてあげましょう。	油、チキンナゲット、パン、マヨネーズ	ツナ缶	キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん

*献立は都合により変更になる場合があります。
*4/1日(金)2日(土)給食ありません。

ご入園・ご進級
おめでとうございます!!



両野こども園の給食目標
【楽しく食べる】
【将来望ましい食生活を送る力の基礎を培う】

お子さんたちには食を通じ、様々な経験をすることで食の大切さを学んでほしいと思います。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	540kcal
たんぱく質	19.1g	21.7g
脂質	14.0g	16.0g
塩分	1.3g	1.5g