


2024年4月



★4月の旬★

春キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、三つ葉、アスパラ
じゃがいも、そら豆、たけのこ、たまねぎ、にら、パセリ、さわら、いちご

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木
♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡おせんべい・牛乳 黒米ごはん 厚揚げの五目旨煮 春キャベツのごまマヨ和え スナッフエンドウと玉ねぎの味噌汁	♡にぼし・牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の煮浸し 油揚げとしめじの味噌汁	♡クラッカー・飲むヨーグルト たけのこごはん 魚の西京焼き きんぴらごぼう お麩と小松菜の味噌汁	♡ビスコ・牛乳 ごはん 牛肉とちくわのしぐれ煮 大根サラダ なめことわかめの味噌汁	♡おせんべい・牛乳 手作りパン 春野菜のポトフ マカロニグラタン 果物	♡ おたのしみ
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆豆乳もち・牛乳	☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆さつまいもチップス・牛乳	☆カレーポップコーン・牛乳	☆
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉のごまだれ焼き トマトとじゃこのサラダ たけのこと絹さやの味噌汁	♡にぼし・牛乳 お弁当の日 	♡クラッカー・飲むヨーグルト 麦ごはん 魚の南蛮漬け 味噌けんちん汁 果物	♡ビスコ・牛乳 二色丼 新玉ねぎのおかかサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	♡おせんべい・牛乳 手作りパン ポークビーンズ かぼちゃチーズ焼き 果物	♡ おたのしみ
☆白桃ゼリー・牛乳	☆桜餅・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆抹茶スコーン・牛乳	☆こぎつねごはん・牛乳	☆
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉のにら玉炒め 三色ナムル 春雨の中華スープ	♡にぼし・牛乳 カレーうどん 小松菜のおかか和え 果物	♡クラッカー・飲むヨーグルト 麦ごはん 魚のコーンチーズ焼き 春キャベツの甘酢サラダ セロリのスープ	♡ビスコ・牛乳 鶏肉と大豆の炊き込みご飯 新じゃがいものそぼろ和え お麩とほうれん草のすまし汁 果物	♡おせんべい・牛乳 手作りパン クリームシチュー ごまだれサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆食パンメロンパン・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆ひじきごはん・牛乳	☆
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)誕生日会	27日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん たけのことしらすの厚焼き卵 千切り野菜のサラダ 新玉ねぎとなすの味噌汁	♡にぼし・牛乳 ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 果物	♡クラッカー・飲むヨーグルト アジの蒲焼き丼 野菜の塩こうじ炒め 大根と油揚げの味噌汁 果物	♡ビスコ・牛乳 ごはん ユーリンチー 彩りサラダ にらと新玉ねぎの中華スープ	♡おせんべい・牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ チーズ	♡ おたのしみ
☆コーン蒸しパン・牛乳	☆ツナの炊き込みごはん	☆かしわ餅・牛乳	☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆レーズンのクッキー・牛乳	☆
29日(月)	30日(火)				
	♡にぼし・牛乳 麦ごはん 野菜炒め 具だくさん味噌汁 果物				
昭和の日	☆バナナココアケーキ・牛乳				

◆ファミリーデー: 15日~19日 ◆誕生日会: 26日(金) ◆お弁当の日: 9日(火)



黒米の効能と栄養

黒米は玄米であるため、たんぱく質やビタミンB1・ビタミンEなどの類、亜鉛、カルシウム、食物繊維なども豊富に含まれています。黒米といえばツヤのある黒色が特徴ですが、これはポリフェノールの一種「アントシアニン」によるもので肝機能をサポートする働きのほか、疲れ目の緩和や動脈硬化の予防などに効果が期待できるといわれています。

噛む力をつけよう

園では『噛む』ということを大事にしています。今年度から黒米(玄米)の提供を始めています。また、食材の切り方もあえて小さくせず提供し、噛むことを意識できるようにしています。大人と同じような食事が食べられるようになって、味の濃さを気をつけるのと同様に食材の大きさ、硬さを気にしてみましょう。

