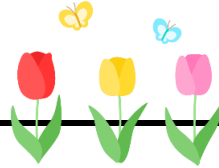


令和6年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	玄米パン チキン南蛮 ドレッシングサラダ オニオンスープ いちご	マシュマロサンド
2	火	豆腐の五目炒め じゃがチーズ トマト もやしの味噌汁 バナナ	ほろほろクッキー
3	水	ウインナー入り炒り卵 スナッフエンドウ 人参の甘煮 おふのすまし汁 キウイ 	バナナマフィン
4	木	魚の塩麴焼き 大豆入り煮昆布 南瓜の味噌汁 りんご	あんぱん 
5	金	豚肉の生姜炒め 野菜のじゃこ和え 卵入り味噌汁 オレンジ	りんごゼリー
6	土	パン、ジュース、バナナ(保護者総会)	
8	月	鮭の塩焼き ひじきのガーリック炒め わかめの味噌汁 キウイ 	みかん蒸しぱん
9	火	厚揚げの肉味噌煮 春雨サラダ すまし汁 バナナ	チョコチップケーキ
10	水	豆乳パン 鶏肉のマーレード焼き 竹輪とキャベツのソテー コンソメスープ 生パン	ストーンクッキー
11	木	肉じゃが 切干大根ナムル 煮豆 豆腐の味噌汁 オレンジ	たけのこおにぎり
12	金	レバーの甘辛煮 ししゃも トマト キャベツの味噌汁 いちご 	マカロニあべかわ
13	土	春野菜のスパゲティ あっさりスープ バナナ	クラッカーサンド
15	月	魚のチーズ焼き 海藻サラダ かきたま汁 生パン	おふラスク
16	火	まさご揚げ コーンとマカロニサラダ トマトの味噌汁 キウイ	ジャムサンド
17	水	春野菜カレー 野菜の納豆和え チーズ オレンジ	フルーツヨーグルト
18	木	麻婆豆腐 焼き南瓜 スナッフエンドウ イタリアンスープ バナナ	フライドポテト 
19	金	ニラ豚 ハリハリサラダ かえり じゃが芋の味噌汁 りんご	ゆかりチーズおにぎり
20	土	ウインナードッグ キャベツのスープ バナナ 	豆乳饅頭
22	月	魚のキャロット焼き 刻み昆布と切干大根の煮付け わかめスープ オレンジ	南瓜のカップケーキ
23	火	鶏肉の甘辛焼き ベーコンとアスパラのソテー 大根の味噌汁 りんご	揚げパン
24	水	かしわとコーンの炒め物 トマト 粉ふき芋 玉葱の味噌汁 キウイ	牛乳もち
25	木	丸パン 豆腐ハンバーグ もやしのナムル スナッフエンドウ ニラ玉スープ オレンジ	ちんすこう
26	金	お弁当日 	きんぎょがにげたゼリー 
27	土	三色丼 もやしスープ キウイ	じゃがまるくん
30	火	魚の竜田揚げ わかめと胡瓜の酢の物 南瓜スープ オレンジ	チーズ蒸しパン

ご入園・ご進級おめでとうございます

滝尾保育園では、たんぱく質がしっかり摂れるおかずの**主菜**、野菜が摂れるおかずの**副菜**、具だくさんの**汁物の一汁二菜**の給食で子どもたちが栄養をバランスよく摂れるように工夫していきたいと思ひます。

また、今年度も給食やおやつのおすすめレシピを紹介していこうと思ひています。その他にも知りたいレシピや給食、離乳食についてのご相談がある方は給食室までお声掛けください。一年間宜しくお願ひ致します。

調理員 横山 高橋 氏川 友永

たんぱく質ってなあに？

肉や魚、卵や大豆などに多く含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体の主要な部分を作る栄養素です。生命を維持し、エネルギー源にもなりますので、なるべく食事に取り入れてみましょう。例えば、肉類、魚類(ツナ缶、しらすなど)、卵、大豆製品(納豆や豆腐)などが用意しやすいですね。野菜では枝豆、ブロッコリーがたんぱく質豊富です。

【お知らせ及びお願ひ】

- ・給食(0.1.2歳児)には牛乳、3時のおやつ(全員)にはスキムミルクがつきます。
- ・給食の主食がパンの日は全員牛乳です。
- ・ししゃも、かえりの日は、0.1.2歳児はちりめんを提供します。(塩分を抑えるためです)
- ・アレルギー症状のあるお子様は事前にご連絡下さい。医師の診断書を基にご相談の上、除去するなどの対応を致します。**尚、新入園児につきましては、診断書を4月末日までに担任に提出してください。**