



2024年4月号 フェリシア幼稚園

★ご入園・ご進級おめでとうございます★

新しい先生や、新しいお友だち…。大人にとっては何気ないことも、子どもたちにとって新しい環境に慣れるということは、とても大きな変化になります。給食も最初は食べ慣れずに進みが悪いこともあるでしょう。それも園で過ごす時間の中で、給食が待ち遠しくなったりと変化していきます。たくさんの笑顔が見られるよう美味しい給食を提供していきたいと思ひます。従業員一同、子どもたちに会えることを楽しみにしております。

～幼稚園での食事に慣れるために～  
初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思ひます。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてください。また、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるように、食育などを通して進めていければと思ひます。



新年度の給食について  
～LEOCの紹介～

LEOCが大切にしていること

- ・安全安心な食材の納入
- ・アレルギー献立への配慮
- ・厨房内の衛生管理
- ・食育の実施
- ・調理技術の向上

安心で安全な給食を毎日お届けできるように従業員一同、精一杯頑張ります。



三色食品群ってなに??

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。

- 赤・・・血や肉となり、身体を作るもとになります。  
(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)
- 黄・・・力や体温となり、エネルギー源になります。  
(米、パン、麺、砂糖、油など)
- 緑・・・からだの調子を整えます。  
(野菜、きのこ、果物など)

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



春の果物<いちご>

ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防の効果が期待できます。また、アントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

美味しく新鮮ないちごのヘタは緑が濃く、元気に反っています。実の表面には光沢とハリがあり、ヘタの近くまで赤くなっています。また産毛のあるいちごを選ぶとより良いです。

ぜひ参考にしてください!





# 4月の献立表



＜旬の食材＞  
カリフラワー、春キャベツ、小松菜  
新じゃがいも、新ごぼう、絹さや、トマト

＜今月のお誕生日＞  
4月26日(金)

令和6年  
フェリス学院幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料 (◆はおやつに言まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の骨子をよくなるもの	1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
1月	ごはん、キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の照焼き、ポテトサラダ、オレンジ	きなごまカロニ 牛乳	油揚げ、鶏肉 ◆きなご、◆牛乳	米、砂糖、じゃがいも コーン、マヨドレ ◆マカロニ	キャベツ、大根菜、きゅうり、人参 オレンジ	E 438 kcal P 18.6 g F 14.3 g Nat 1 g	E 540 kcal P 23.4 g F 17.7 g Nat 1.3 g
2火	ごはん、青菜スープ、豆腐ハンバーグ 野菜のパスタソース、バナナ	ジャムサンド (いちご) 牛乳	豚肉、豆腐、豆乳 ◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、バター ◆食パン、◆イチゴジャム	ほうれん草、白菜、玉ねぎ、キャベツ もやし、人参 ブロッコリー、バナナ	E 467 kcal P 14.9 g F 14.7 g Nat 1.4 g	E 598 kcal P 18.7 g F 18.5 g Nat 1.8 g
3水	ごはん、小松菜と玉ねぎの味噌汁 かれの揚げ、大根サラダ、オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	かれい、ささみ ◆ヨーグルト、◆スキムミルク	米、砂糖、ごま油 ◆マーメレード	小松菜、玉ねぎ、絹さや、大根 人参、きゅうり、オレンジ ◆りんご、◆バナナ、◆黄桃缶	E 306 kcal P 16.9 g F 2.3 g Nat 1 g	E 385 kcal P 21.3 g F 2.9 g Nat 1.3 g
4木	麦ごはん、えのきとわかめのすまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め、白菜の和え物、りんご	いちようかん 牛乳	豚肉、厚揚げ、かつお節、わかめ ◆麦茶、◆牛乳	米、押し麦、砂糖、片栗粉 ◆さつまいも	えのき、椎茸、小松菜、玉ねぎ、しょうが 白菜、人参、もやし、りんご	E 382 kcal P 14.9 g F 8.9 g Nat 1.1 g	E 473 kcal P 18.9 g F 11.3 g Nat 1.4 g
5金	ポークカレーライス、ツナコーンサラダ、バナナ	黒糖りんご煮しパン 牛乳	豚肉、ツナ ◆牛乳	米、じゃがいも、サラダ油 砂糖、カレールウ、マヨドレ、コーン ◆ホットケーキミックス、◆黒砂糖	玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ きゅうり、バナナ ◆りんご缶	E 454 kcal P 15.3 g F 13.1 g Nat 1.1 g	E 563 kcal P 19.4 g F 16.2 g Nat 1.4 g
6土	中華丼、チンゲン菜のスープ わかめサラダ、りんご	いももち 牛乳	豚肉、わかめ ◆牛乳	米、ごま油、片栗粉、砂糖 ◆じゃがいも	白菜、人参、椎茸、絹さや、しょうが チンゲン菜、えのき、枝豆 きゅうり、玉ねぎ、りんご、◆大根菜	E 382 kcal P 14.5 g F 8.4 g Nat 1.5 g	E 544 kcal P 21.6 g F 15.6 g Nat 1.5 g
8月	けんちんうどん チーズマッシュポテト (付け合わせ：ブロッコリー) バナナ	おかおにぎり 牛乳	鶏肉、厚揚げ、チーズ ◆牛乳、◆かつお節	うどん、砂糖、じゃがいも コーン、バター ◆米	長ねぎ、大根、人参、ほうれん草 きゅうり、ブロッコリー、バナナ ◆大根菜	E 443 kcal P 16.5 g F 11.1 g Nat 1.2 g	E 549 kcal P 20.4 g F 13.9 g Nat 1.6 g
9火	ごはん、かぶのすまし汁、さばの味噌煮 ほうれん草のららす和え、オレンジ	ごぼう入りブラウニー 牛乳	さば、しらす ◆豆腐、◆牛乳	米、砂糖 ◆米粉、◆片栗粉、◆ベーキングパウダー ◆ココア、◆サラダ油	かぶ、人参、しょうが、ほうれん草 キャベツ、オレンジ ◆ごぼう	E 388 kcal P 18.8 g F 23.2 g Nat 1.2 g	E 653 kcal P 23.8 g F 29.2 g Nat 1.8 g
10水	ごはん、小松菜と大根のスープ 鶏肉の唐揚げ (付け合わせ：ブロッコリー) スナゴキサラダ、いちご	お麩ラスク 牛乳	鶏肉、ハム ◆牛乳	米、スナゴキ、マヨドレ ◆昆、◆バター、◆砂糖	小松菜、大根、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、人参、いちご	E 419 kcal P 14.6 g F 16.3 g Nat 1 g	E 528 kcal P 18.5 g F 20.5 g Nat 1.3 g
11木	ごはん、なめこわかめの味噌汁 豚肉のしょうが焼き、もやしと小松菜のおかか和え、りんご	おいもきなこ煮しパン 牛乳	わかめ、豚肉、かつお節 ◆きなご、◆牛乳	米、砂糖 ◆さつまいも、◆ホットケーキミックス	なめこ、玉ねぎ、しょうが、小松菜 もやし、人参、りんご	E 401 kcal P 17.9 g F 9 g Nat 1.8 g	E 500 kcal P 22.7 g F 11.2 g Nat 1.6 g
12金	ごはん、大根と玉ねぎの味噌汁 鮭の塩焼き、里芋とちくわの無物、りんごゼリー	ジャムサンド (いちご) 牛乳	鮭、ちくわ ◆牛乳	米、里芋、サラダ油、砂糖 りんごゼリー ◆食パン、◆イチゴジャム、◆バター	大根、玉ねぎ、人参、ほうれん草	E 433 kcal P 16.4 g F 12.1 g Nat 1.4 g	E 548 kcal P 20.5 g F 15.1 g Nat 1.8 g
13土	コーンピラフ、豆腐と白菜のスープ 春雨サラダ、バナナ	りんごのコンポート 牛乳	鶏肉、ツナ、豆腐 ◆牛乳	米、コーン、サラダ油、春雨、砂糖 ◆りんご、◆レーズン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、白菜 青ねぎ、きゅうり、バナナ ◆りんご、◆レーズン	E 378 kcal P 11.8 g F 8.8 g Nat 0.9 g	E 474 kcal P 15 g F 11.1 g Nat 1.1 g
15月	ごはん、えのきと白菜の味噌汁 さわらの照焼き、切干大根とささみのごま和え、りんご	焼きそば 牛乳	さわら、ささみ ◆ウィンナー、◆海苔、◆牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま ◆中華麺、◆中濃ソース	えのき、白菜、切干大根、人参 チンゲン菜、りんご ◆キャベツ、◆玉ねぎ	E 435 kcal P 20.6 g F 12.5 g Nat 1.3 g	E 540 kcal P 25.7 g F 15.5 g Nat 1.7 g
16火	ごはん、お鮎とほうれん草の味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き 肉じゃが、オレンジ	桃のケーキ 牛乳	鶏肉、豚肉 ◆牛乳	米、桃、塩麹、じゃがいも、サラダ油 ◆ホットケーキミックス、◆バター	ほうれん草、玉ねぎ、人参、大根菜 オレンジ ◆黄桃缶	E 490 kcal P 19.1 g F 17.3 g Nat 1.3 g	E 610 kcal P 24.2 g F 21.4 g Nat 1.6 g
17水	麦ごはん、小松菜とコーンのスープ 豚肉と野菜のソテー、マカロニサラダ、バナナ	いちごミルクプリン 麦茶	豚肉、ハム ◆牛乳、◆ゼラチン	米、押し麦、マヨドレ、コーン マカロニ ◆イチゴジャム	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、椎茸 ピーマン、人参、にんにく、しょうが きゅうり、3色ピーマン、バナナ	E 352 kcal P 13.6 g F 7.5 g Nat 0.9 g	E 443 kcal P 17.3 g F 9.5 g Nat 1.1 g
18木	ごはん、南瓜とキャベツの味噌汁 たららの香味ソース、青菜の納豆和え、りんご	野菜の甘食 牛乳	たら、納豆 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、サラダ油 ◆小麦粉、◆砂糖 ◆ベーキングパウダー	南瓜、キャベツ、にんにく、しょうが 長ねぎ、大根菜、小松菜、人参、りんご ◆ほうれん草	E 343 kcal P 23.3 g F 10.4 g Nat 1.3 g	E 543 kcal P 27.6 g F 12.9 g Nat 1.6 g
19金	麻婆豆腐丼、わかめスープ 野菜ナムル、オレンジ	ヨーグルト 麦茶	鶏肉、豆腐、わかめ ◆ヨーグルト	米、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま ◆ホットケーキミックス、◆バター	玉ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜 もやし、小松菜、人参、オレンジ	E 315 kcal P 12.6 g F 7.1 g Nat 1 g	E 384 kcal P 15.3 g F 8.8 g Nat 1.3 g
20土	肉うどん、ジャーマンポテト、りんご	ツナピラフ 牛乳	豚肉、豆腐、ウィンナー ◆ツナ、◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも サラダ油 ◆米	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、パセリ りんご、◆グリーンピース	E 441 kcal P 17 g F 12.7 g Nat 1.2 g	E 453 kcal P 18.6 g F 10.7 g Nat 1.9 g
22月	ごはん、キャベツと豆腐のスープ 赤魚の塩焼き、かみかみサラダ、いちご	ケーキサレ 牛乳	豆腐、赤魚 ◆ツナ、◆チーズ、◆牛乳	米、マヨドレ、砂糖、ごま ◆ホットケーキミックス、◆サラダ油	キャベツ、切干大根、人参 きゅうり、いちご ◆3色ピーマン	E 407 kcal P 17.7 g F 12.7 g Nat 1.2 g	E 503 kcal P 21.7 g F 15.7 g Nat 1.5 g
23火	ごはん、小松菜と人参の味噌汁 チキンチャップ、ブロッコリーのわかめ和え ジョア (マスカット)	手作りクッキー 牛乳	鶏肉、ささみ、かつお節 ジョア (マスカット) ◆スキムミルク、◆牛乳	米、サラダ油、ケチャップ、中濃ソース 砂糖 ◆バター、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	小松菜、人参、ピーマン、玉ねぎ マッシュルーム、しめじ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	E 473 kcal P 19.3 g F 16.2 g Nat 1.2 g	E 593 kcal P 24.2 g F 20.3 g Nat 1.5 g
24水	ごはん、里芋の味噌汁、さばの照り焼き 厚揚げの含め煮、りんご	フルーツゼリー 牛乳	さば、厚揚げ ◆牛乳	米、里芋、砂糖 ◆ゼリーの素	ほうれん草、大根、大根菜 りんご ◆パイナップル、◆みかん缶、◆白桃缶	E 523 kcal P 16.2 g F 20.3 g Nat 1.2 g	E 601 kcal P 20.9 g F 23.1 g Nat 1.4 g
25木	五目ラーメン、もやしとささみの和え物 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉、わかめ、ささみ ◆わかめごはんの素、◆牛乳	中華麺、サラダ油、ごま油、砂糖 ◆米、◆ごま	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 長ねぎ、もやし、きゅうり、バナナ	E 399 kcal P 17 g F 8.3 g Nat 1.6 g	E 495 kcal P 20.9 g F 10.5 g Nat 2 g
26金	ふりかけごはん、チンゲン菜のスープ 鶏肉の味噌焼き (付け合わせ：ブロッコリー) マゼドアンサラダ、誕生日ケーキ	あずきの甘食 牛乳	鶏肉 ◆牛乳、◆ゆであずき	米、ふりかけ、砂糖、ごま油 さつまいも、コーン、マヨドレ ロールケーキ、豆乳ホイップ ◆小麦粉、◆サラダ油 ◆ベーキングパウダー	チンゲン菜、まいたけ、にんにく ブロッコリー、きゅうり 人参、みかん缶	E 521 kcal P 17.8 g F 18.6 g Nat 1.3 g	E 648 kcal P 23.2 g F 23.5 g Nat 1.6 g
27土	そばろ丼、さつまいもと玉ねぎの味噌汁 キャベツのごま和え、バナナ	いちご煮しパン 牛乳	豚肉 ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、コーン さつまいも、ごま ◆ホットケーキミックス、◆イチゴジャム	しょうが、ほうれん草、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、バナナ	E 401 kcal P 15.2 g F 8.5 g Nat 1.1 g	E 552 kcal P 21.3 g F 11.8 g Nat 1.5 g
30火	ごはん、けんちん汁、かれの揚げのマヨネーズソース 野菜としめじのソテー、オレンジ	ヨーグルト 麦茶	豆腐、かれい、青のり ◆ヨーグルト	米、マヨドレ、サラダ油	大根、ごぼう、長ねぎ、人参 キャベツ、3色ピーマン しめじ、オレンジ	E 296 kcal P 15.7 g F 4.3 g Nat 1 g	E 387 kcal P 19.3 g F 5.6 g Nat 1.2 g

