

◎今月の給食目標：食べる前、食べたあとには
あいさつをしましょう

4月の給食献立表

★ 18日のお誕生日会は、
いなり寿司、サラダ、
すまし汁です。オレンジ付

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|--|--|--|---|---|---|
| 日 | 15日 | 16日 | (3日)・17日 | 4日・18日* | 5日・19日 | 6日・20日 |
| 給食 | ポークチャップ スープ | ひじき豆 みそ汁 | ハヤシライス サワー漬け | ホイコーロー スープ | 鯖の煮付け 野菜の磯和え みそ汁 | ナポリタンスパゲティ スープ |
| 給食 | 豚肉 塩 シメジ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 酢 ソース みりん、醤油 もやし チンゲン菜 中華スープ、醤油 | ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆(水煮) 油揚げ 砂糖、醤油 油 さつま揚げ 白菜 人参 煮干し 味噌 | 牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 人参 ハヤシライスルー 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢 砂糖、塩、油 | 豚肉 キャベツ 人参 椎茸 油、酒 砂糖、醤油(濃) 赤味噌 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油 | 鯖(さば) 醤油(濃) 三温糖、酒、生姜 小松菜 キャベツ 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 じゃがいも 玉ねぎ 青ネギ 煮干し、味噌 | スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム(生) ウインナー ケチャップ、油 粉チーズ たまご わかめ 青ネギ 中華スープ、醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳 フライドポテト | 牛乳 バナナ かりんとう | 牛乳 マドレーヌ | 牛乳 ブルーベリーヨーグルト | お菓子 (市販) |

☆3日(水)入園・進級式の日は、持ち帰り給食です。
(パン、ジュース、バナナ)

★18日(木)は、お誕生日会です。
(おやつは チーズケーキに変わります)

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| 日 | 8日・22日 | 9日・23日 | 10日・24日 | 11日・25日 | 12日・26日 | 13日・27日 |
| 給食 | 柳川風煮 ナムル | たけのこごはん 鯖の塩焼き ごま和え、すまし汁 | 蒸しシューマイ 和え物 五目スープ | 鶏肉の甘酢炒め すまし汁 | コロッケ マカロニサラダ みそ汁 | 野沢菜チャーハン 中華スープ |
| 給食 | 豚肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 三つ葉 たまご 砂糖、醤油(濃) みりん、油 ほうれん草 もやし 醤油、砂糖、酢 ごま、ごま油 | タケノコ 油揚げ ちりめんじゃこ 出汁昆布、醤油 鯖(さわら)、塩 白菜 人参 砂糖、醤油 すりごま 白玉麩 かまぼこ、三つ葉 出汁鰹、醤油 | 焼売 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 椎茸 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩 | 鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン シメジ 砂糖、酢、醤油 えのき ほうれん草 三つ葉 醤油、出汁鰹 | コロッケ 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ もやし キャベツ 油揚げ 青ネギ 煮干し 味噌 | 野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク |
| 3時 | 牛乳 チヂミ | 牛乳 よもぎだんご | 牛乳 いちご せんべい | 牛乳 ウインナーパン | 牛乳 オレンジゼリー | お菓子 (市販) |

きゅうしょくしつより

◀ 春野菜をおいしく食べましょう! ▶

ご入園ご進級おめでとうございます

保育園での食事とおやつは、子どもの成長発達に十分考慮したものを提供するように心がけていきますので、ご家庭でも朝食・夕食の栄養バランスにご配慮をお願いします。

▶ おいしい春の味 旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもつたけのこは、食物繊維を含んでいるために便通に効果的です。旬の時期の掘りたてのたけのこは、えぐみが少なく、生のままでも食べられます。

▶ アレルギーや花粉症の予防に春野菜

新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップえんどう などの春野菜は鮮やかな緑色をしており、春の訪れを感じさせてくれます。ビタミンCも豊富で、体の免疫力を高めてくれます。そのため、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られていきます。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。



朝ごはんを食べるには早起き、早起きするには早く寝ないとできません。
まずは、この4月中に生活のリズムを整えていきましょう