

4月の給食献立表

◎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

★ 22日のお誕生日会は、
いなり寿司、サラダ、
すまし汁です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日*	9日・23日	10日・24日
給食	ホイコーロー スープ	コロッケ スパゲティーサラダ みそ汁	カレーライス サワー漬け	ひじき豆 すまし汁	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
	豚肉 キャベツ 人参 しいたけ 油 酒、砂糖、醤油(濃) 赤みそ ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	コロッケ 油 スパゲティーサラダ きゅうり ハム マヨネーズ もやし キャベツ 油揚げ 青ネギ 出汁鰹 味噌	牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 カレールウ 油 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム、酢 砂糖、塩、油	ひじき豆 鶏ミンチ 大豆(水煮) 油揚げ 油 砂糖、醤油 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹 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 さつま揚げ 白菜 人参 出汁鰹、味噌	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウインナー 油 ケチャップ わかめ 青ネギ コンソメ ごま油 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 ウインナーパン	牛乳 バナナ かりんとう	牛乳 チヂミ	牛乳 みたらし団子	牛乳 シリアルヨーグルト	お菓子 (市販)

★3日(土)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)

★22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	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日	16日・30日	17日
給食	たけのこごはん 鯖の塩焼き ごま和え、すまし汁	柳川風煮 ナムル	鶏肉の煮つけ みそ汁	白菜と豚肉の味噌マヨ炒め すまし汁	蒸しシュウマイ 和え物 五目スープ	野沢菜チャーハン スープ
	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	豚肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参 三つ葉、卵 砂糖、醤油 みりん、油 ほうれん草 もやし 砂糖、醤油(濃) 酢、ごま ごま油	鶏肉 里芋 人参 玉ねぎ 三度豆 三温糖、みりん 醤油、醤油(濃) 油 卵 青ネギ 玉ねぎ 出汁鰹、味噌	白菜 豚肉 シメジ マヨネーズ 味噌、みりん 酒、鶏がらスープ、 にんにく、油 豆腐 わかめ 三つ葉 出汁鰹 醤油	シュウマイ 小松菜 人参 花かつお 砂糖、醤油 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ しいたけ 青ネギ 油、醤油 片栗粉、塩	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 オレンジ ハッピーターン	牛乳 マドレーヌ	牛乳 フライドポテト	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 オレンジゼリー (30日)、かしわもち	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