

きょうしゅくだより

太陽の子保育園 開園

4月号(前半)

ご入園おめでとうございませう

今年はこちらの早い桜が咲き、春花も次々に芽吹き、春の訪れとともに、「太陽の子保育園」が開園しました。新しい建物、新しい先生、新しいお友達、そして今日から始まる新しい給食に、早く慣れるといいですね。

給食室も、園児の様子をうかがいながら、安全でおいしい給食作りを心がけていきたいと思います。

朝食を食べて登園しましょう

朝食は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳と体を目覚めさせる役割で、生活のリズムを整える役割があります。

よく午前中はみんさんに
行った遊園地、と
活動的、しつ
食の登園は
夜お眠り
寝る前は
食べない。

脳のエネルギー源はブドウ糖だけ

脳はブドウ糖が補給されないと、十分な活動ができず、またブドウ糖に依存した働きができません。

脳に眠っている間もエネルギーを使っているの、毎日ごはんをしっかりとエネルギーの補給が必要です。

旬ですー旬

春先だけに出回る「旬」の旬には、年中に入ると旬の旬は、味も香りもおいしいです。

旬の旬には、成長が早く、+せよに芽が「出てから」1旬(10日)で旬になるので「旬」と書くんです。

保育園の給食

園児による「お楽しみ」作り。適温給食を心がけていきたいと思います。もちろん安全でおいしい給食を提供するとともに、園児が「食べ物」を「食べる」に興味や関心を持ってもらう。また「食べる」の楽しさ、食べることの喜びを、心で満ちた(もちろん、栄養も)給食にして行きたいと思っております。

平均	3歳以上児	3歳未満児
歩数 (10分)	561km	530km
歩数 (10分)

★給食では、旬のもの、行事食、郷土料理など、なるべく取り入れたいと思っております。

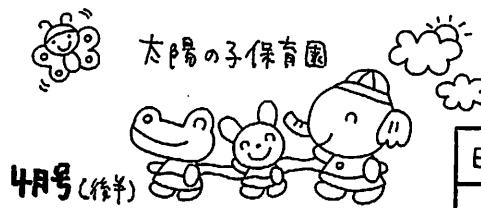
★前次は、本学第4期生入札等の報告にあり、変更はご報告いたします。

予定献立表

日	曜	午前のおやつ (1〜2才)	昼食	午後のおやつ	熱せかになるもの	血中肉に脂になるもの	体の調子を整えるもの	夕飯
2	月	ヨーグルト	赤飯・おひじり物 鶏とコーンの揚げ煮 石焼和え・果物	牛乳 菓子	米、ごま、三温糖 片栗粉、じゃが芋 竹の子油、菓子	じゃがいも、豆腐 鶏肉	コーン、人参、ピーマン やぶこ、生野菜、にんにく、果物 ヨーグルト、牛乳	チキン スープ
3	火	牛乳 ビスケット	ごはんと、芋と玉葱の味噌汁 鱈のおろし揚げ 五色茶、果物	牛乳 じゃがいも	米、片栗粉、小麦粉 竹の子油、三温糖 パン、じゃがいも、菓子	じゃがいも、 大豆、わか 味噌、牛乳	大根、ごぼう、人参、トマトの 生野菜、じゃがいも、玉ねぎ ごぼう、やぶこ、にんにく、果物	親子丼 味噌汁
4	水	牛乳 バナナ	かきたまうどん さつま芋の揚げ煮 ヨーグルト	りんごジュース 干しあんこ	うどん(生) 片栗粉、じゃがいも 三温糖、小麦粉	豚肉、たまご 鶏肉、コーン 干しあんこ、牛乳	玉ねぎ、人参、干ししいたけ かぼち、ごぼう、果物、 じゃがいも	魚と豆腐 味噌汁
5	木	セキト せんべい	カレーライス(煮飯) フルーツサラダ わかめスープ	牛乳 煮豆	米、ゆめし、竹の子油 じゃがいも、バター 小麦粉、三温糖、菓子	豚肉、干し 豆腐、金時豆 やぶこ、牛乳	玉ねぎ、人参、トマト水浸し にんにく、生野菜、セロリ、やぶこ ごぼう、ごぼう、果物	カレー スープ
6	金	牛乳 ポーロ	ロールパン・たまごスープ 豆腐ハンバーグ・ごま入り粉吹芋 ブロッコリー野菜ソテー	牛乳 バナナ	ロールパン、ごま パン粉、三温糖 片栗粉、じゃがいも、菓子	豚肉、鶏肉 豆腐、じゃがいも、 味噌、たまご、牛乳	玉ねぎ、人参、じゃがいも ブロッコリー、コーン、やぶこ ごぼう、ごぼう、果物	ごぼう、人参 おひじり 味噌汁
7	土	牛乳 ウエハース	しらすごはん・大根の味噌汁 かじきの包み揚げ 三色ナムル・果物	麦茶 せんべい	米、ごま、小麦粉 鶏肉、竹の子油 ごぼう、三温糖、菓子	しらす、 じゃがいも、干し 油揚げ、味噌、牛乳	ごぼう、人参、ごぼう、 大根、玉ねぎ、生野菜 果物	和食 入浴剤、 スープ
8	日	麦茶 クッキー	干きうどん ミニトマト わかめ野菜スープ・果物	牛乳 カスタード	米、バター、竹の子油 じゃがいも、わかめ 小麦粉、菓子	鶏肉、 豚肉、たまご 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、にんにく、 コーン、じゃがいも、果物	干きうどん スープ
9	月	麦茶 ビスケット	ごはんと、干し野菜のスープ 和洋ごころ 温野菜・果物	牛乳 セサミン	米、竹の子油、じゃがいも、 小麦粉、小麦粉 パン粉、パン生	豚肉、たまご じゃがいも、 干し、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー 干し野菜、やぶこ、果物	干きうどん 味噌汁
10	火	牛乳 バナナ	菜の花ごはんと、生揚げの味噌汁 鱈の揚げ煮 じゃがいものせんべい・果物	牛乳 菓子	米、竹の子油、ごま 三温糖、片栗粉 じゃがいも、油揚げ、菓子	たまご、生揚げ 豆腐、味噌 牛乳	大根、ごぼう、ごぼう、 人参、じゃがいも、じゃがいも、 玉ねぎ、果物	菜の花 味噌汁
11	水	牛乳 せんべい	干し野菜 コーンシチュー ひじき干し揚げ・果物	麦茶 おにぎり	米、片栗粉、小麦粉 竹の子油、小麦粉 バター、じゃがいも、菓子	干し、豚肉 じゃがいも、 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、大根、ごぼう、 ピーマン、ごぼう、やぶこ、果物	ごぼう、人参 肉じゃが 味噌汁
12	木	牛乳 ポーロ	ごはんと、味噌汁 しらすのカレー揚げ おふかちゃんソーラー	ミルク バナナ	米、片栗粉、小麦粉 竹の子油、ごま油 じゃがいも、砂糖、菓子	じゃがいも、 豆腐、味噌、 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、かぼち、ごぼう、 やぶこ、果物	ごぼう、人参 かきたま汁
13	金	ヨーグルト	入浴剤 春野菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ロールパン	入浴剤 竹の子油、砂糖 食パン、じゃがいも、菓子	豚肉、 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン にんにく、生野菜、セロリ、 ごぼう、ごぼう、干し	おひじり 味噌汁
14	土	牛乳 ウエハース	桜えびの混ぜごはん・味噌汁 パンパンジー かき玉とわかめ、果物	牛乳 菓子	米、竹の子油、 三温糖、ごま ごま油、菓子	干し、 たまご、 豆腐、油揚げ、牛乳	人参、生野菜、かぼち、 ごぼう、ごぼう、 ごぼう、果物	カレー スープ
15	日	牛乳 ビスケット	麻婆ライス 青菜とじゃがいものスープ	バナナ 菓子	米、竹の子油、 三温糖、片栗粉 ごま油、菓子	豆腐、豚肉 味噌、じゃがいも、 牛乳	人参、人参、かぼち、 ピーマン、にんにく、生野菜、 ごぼう、果物	味噌汁 スープ



きゅうしやく だより



4月号(後半)

2001.4.16
kasuya

予定献立表



日	曜日	午前のおやつ (1-2時)	昼食	午後のおやつ	朝や晩に必要の	血や肉や骨に必要の	体の内臓を整えるもの	延長保育 (希望者)
16	月	バナナ 牛乳	ごはん・ふとわかめのかき汁 家業豆腐・おぼろおかつお・果物	りんご 牛乳	米・サラダ油 ごま油・三温糖 さつまいも	豚味噌・生揚げ おろし・かつお 小・牛乳	いんげん・長葱・きんぴら ごま油・生葉・にんにく わかめ・玉葱・果物	オムライス スープ・果物
17	火	ヨーグルト	ホットドック・クリームシチュー 果物	白玉・ぜんまい 麦茶	ローパン・マーガリン サラダ油・じゃがいも パスタ・豆腐・白玉粉	鶏肉 スチーマー・牛乳 チーズ・ヨーグルト	さや豆・いんげん・玉葱 しんじょう・ブロッコリー 果物	竹筒・青菜のおぼろ おぼろ汁・果物
18	水	ポーロ	鶏ごはんと・可太汁 白身魚のごまおぼろ・野菜 ゆずおぼろ・おぼろ汁・果物	菓子 牛乳	米・三温糖 ごま・マヨネーズ サラダ油・菓子	油揚げ・夕方 ごま油・豆腐 牛乳	たけのこ・いんげん・しいたけ アスパラ・おぼろ汁・わかめ おぼろ汁・果物	あじけおぼろ汁 スープ・ヨーグルト
19	木	ビスケット 飲むヨーグルト	たまごサンド・野菜スープ チーズ・ポテト・果物	ケーキ 麦茶	食パン・マーガリン マヨネーズ・サラダ油 じゃがいも・三温糖	たまご・豚味噌 100%マヨネーズ のり・ヨーグルト・牛乳	玉葱・いんげん アスパラ・アスパラ (2本)	ごはんと・おぼろ汁 野菜・果物
20	金	ウエハース 牛乳	ごはん・豆腐と玉子の味噌汁 魚卵のかわかき・根菜の煮物 15分おぼろ汁・果物	ブレント トースト 牛乳	米・小麦粉・片栗粉 サラダ油・三温糖 食パン・菓子	いわし・ちくわ 油揚げ・豆腐 おろし・牛乳・たまご	大根・いんげん・ごぼう アスパラ・アスパラ おぼろ汁・果物	おぼろ汁・アスパラ スープ・サラダ
21	土	せんべい	中華丼・かきたま汁 春雨・果物	菓子 牛乳	米・サラダ油 ごま油・片栗粉 春雨・菓子	豚味噌・ハム たまご・牛乳	たけのこ・いんげん・しいたけ アスパラ・アスパラ おぼろ汁・果物	ごはんと・おぼろ汁 豚味噌・果物
22	日	クッキー 牛乳	けんちんうどん・さつまいもサラダ 果物	パン 牛乳	うどん・サラダ油 ごま油・マヨネーズ パン・菓子	豚味噌・油揚げ たまご・牛乳	ごぼう・いんげん 大根・長葱・にんにく アスパラ・アスパラ・コン・果物	干しパン スープ・サラダ
23	月	バナナ	ごはん・じゃこの酢割りおぼろ汁 肉じゃが・大根とごぼうの味噌汁 大豆サラダ・果物	パン 牛乳	米・ごま・サラダ油 ごま油・じゃがいも 三温糖・パン	ちりめん肉・油揚げ おろし・大豆 豚味噌・ちくわ	いんげん・玉葱・あじけ いんげん・きんぴら・大根 ごま油・果物	干しパン おぼろ汁・果物
24	火	ヨーグルト	おぼろ汁・わかめスープ チーズ・オムレツ・スシ・ソーテー さや豆・果物	さつまいも 牛乳	おぼろ汁・バター サラダ油・入り油 さつまいも・果物	鶏肉・チーズ たまご・牛乳・アスパラ 油揚げ・コン	玉葱・いんげん ピーマン・さや豆 ごま油・果物	ごはんと・おぼろ汁 豆腐・果物
25	水	せんべい やうり	いんげん・豆腐と玉子の味噌汁 白身魚のかわかき・野菜の煮物・たまご 果物	バナナ 牛乳	米・ごま・小麦粉 片栗粉・サラダ油 三温糖・菓子	夕方・油揚げ おぼろ汁・豆腐 おろし・牛乳	いんげん・玉葱・おぼろ汁 さや豆・ごま油・にんにく 果物	カレーライス スープ・サラダ
26	木	ポーロ 牛乳	じゃーじゃー麺 中華スープ・果物	とうふ 牛乳	中華めん・サラダ油 ごま油・三温糖 片栗粉・ごま・果物	豚味噌・おろし たまご・豆腐・牛乳 ヨーグルト・さつまいも	いんげん・たけのこ・玉葱 玉葱・しいたけ・生葉 アスパラ・アスパラ・果物	干しパン おぼろ汁・果物
27	金	バナナ	さびごはんと・生揚げとわかめのかき汁 おぼろ汁・野菜のさや豆おぼろ汁 果物	パン 牛乳	米・ごま・小麦粉 パン・サラダ油 ごま・おろし	おろし・たまご おろし・生揚げ 牛乳	さや豆・おぼろ汁・いんげん ごま油・玉葱・おぼろ汁 果物	干しパン スープ・ヨーグルト
28	土	おぼろ汁 牛乳	ピザ・トースト・ポテト・ジュ マカロニ・果物	菓子 牛乳	食パン・サラダ油 パン・じゃがいも 米・マヨネーズ	鶏肉・コン・チーズ 牛乳・スチーマー ゆずおぼろ	玉葱・いんげん・ピーマン アスパラ・いんげん ごま油・果物	野菜・ごま油・おぼろ汁 おぼろ汁・果物
29	日	ウエハース 牛乳	ごはん・納豆・豆腐とわかめのかき汁 白身魚と野菜の煮物・おぼろ汁・果物	菓子 牛乳	米・サラダ油 じゃがいも・三温糖 菓子	鶏肉・鶏肉 おぼろ汁・豆腐 おろし・チーズ・牛乳	長葱・ごぼう・人参 おぼろ汁・生葉 いんげん・おぼろ汁・果物	干しパン スープ・サラダ
30	月	せんべい 牛乳	ドライカレー・ちくわとたまごの入り じゃがいも・果物	トースト 牛乳	米・片栗粉・サラダ油 パン・じゃがいも 菓子・パン・マヨネーズ	豚味噌・大根 ちくわ・たまご 牛乳	玉葱・いんげん・ピーマン 生葉・いんげん・にんにく いんげん・コン・果物	干しパン おぼろ汁・果物

桜が終わり、だんだん暖かくなりました。
保育園の庭にも、春の花がきれいに咲いています。

糸合食では、いろいろな食品や、旬のおいしい野菜等をとり入れ、なるべく多くのメニューを、とっています。

新しい環境での生活がスタートし、また季節の変わり目で体調を崩しやすい時期。しっかり食べて新しい生活に慣れ、1日のリズムを作り、2行けとしたいと思います...

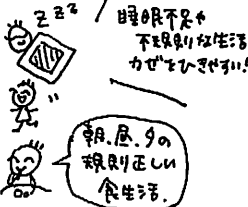


おうちの方も一緒に...

「日頃からカゼ予防」

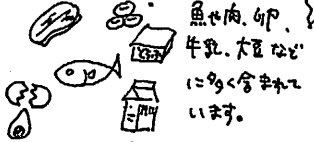


- ★十分な睡眠と休養
- ★適度に体を動かす
- ★バランスのとれた食事



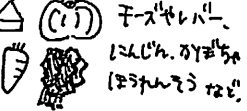
たんぱく質

元気な体をくくるために必要な栄養素。また、病気やけがに耐える抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



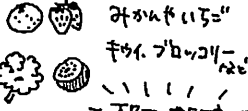
ビタミンA

のどや鼻の粘膜を正常に保つ働きがあります。そのために不足すると粘膜が弱くなりカゼをひきやすくなります。

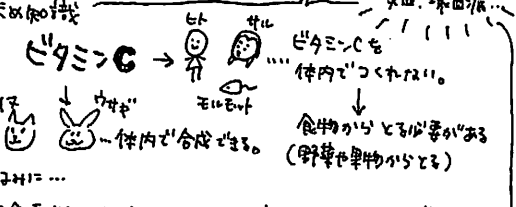


ビタミンC

カゼのウイルスに打ち勝つ免疫力を高め、回復も早く。また環境(香辛料)からのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。



献立表の「血や肉や骨に必要のもの」や「体の内臓を整えるもの」を参考に...



4月の平均摂取量

平均	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	559kcal	520kcal
たんぱく質	71g	70g