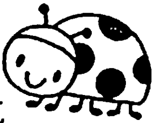
4月号 きゅうしょくだより

太陽の子保育園

2002.4.1

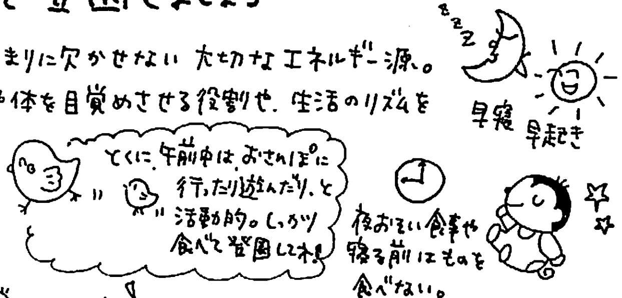
kasuya



今年は、とても早い桜が咲き、草花が次々に芽吹き、春本番となりました。
新しいお友だち、新しい0才児、新しい先生を迎え、太陽の子保育園、2年目のスタートです。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づくりを心がけて、新年度のスタートです。

おねがい!! 朝食を食べて登園しましょう

朝ごはんは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や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

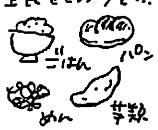


朝ごはんを食べないと… 午前中は…

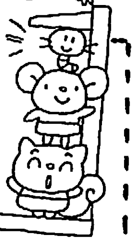
- だるい
- 体温が上がらず低体温ぎみ
- ぼーっとする
- イライラ 落ちつきがなくなる
- 昼食のどか食い 肥満

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、ブドウ糖は体にたくわえておくことができません。
脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、朝ごはんで、しっかりエネルギーの補給をする必要があるのです。



保育園の給食について



乳幼児期は、心身の発育、発達が生涯で最も旺盛なとき。当然ながら、このような成長には、多くの栄養素が必要になります。

園での栄養所要量は［1〜2才は1日の50%を昼と午前、午後のおやつ／3〜5才は1日の40%を昼と午後のおやつ］で補うことになっています。この栄養量にもとづき、旬のものや、

★給食では、旬のもの、行事食、郷土料理など、なるべく多くのメニューを取り入れるよう心がけています。

★献立は、材料の仕入れ等の都合により、変更する場合があります。

安全

4がつ こんだてよていひょう

曜	日	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 3時 / 10時
月	1	カレーライス（麦飯） 大豆サラダ わかめスープ 果物	こめ（精白米） 強化押し麦 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	豚もも脂身なし 脱脂粉乳（国産） プロセスチーズ だいず（乾） 乾燥わかめ 豆腐（木綿）、牛乳	にんにく、ブロッコリー 古根しょうが、りんご セロリー、きゅうり たまねぎ、こまつな にんじん、れんこん、果物 トマト	バナナ 牛乳 れんこんチップ ひとくちチーズ 牛乳
火	2	ぶどうパン 白身魚のトマトクリームソース マカロニ入り野菜ソテー カブとえのきのスープ 果物	ぶどうパン 薄力粉 でん粉 サラダ油 有塩バター マカロニ	たら 高脂肪クリーム ショルダーベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう、果物 かぶ根、えのきたけ かぶ葉	たらしもち 牛乳 クラッカー 牛乳
水	3	きびごはん バンバンジー かぼちゃの甘煮 わんたんスープ 果物	こめ（精白米） きび穀粒 白ごま 三温糖 ごま油 サラダ油、さつまいも	鶏肉胸（皮つき若鶏 豚もも脂身つき ヨーグルト	古根しょうが ねぎ、チンゲン菜 きゅうり、もやし 西洋かぼちゃ にんじん 干し椎茸、果物	ヨーグルト せんべい 牛乳 ふかしさつまいも
木	4	菜の花ごはん 鰆の西京焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐とほうれん草の味噌汁 果物	こめ（精白米） サラダ油、薄力粉 三温糖 じゃがいも ごま油 白ごま	たまご さわら 米みそ（淡色辛みそ 豆腐（木綿） 米みそ（赤色辛みそ 牛乳	在来種なばな こまつな、ほうれんそう 古根しょうが ごぼう にんじん、果物 さやえんどう、よもぎ	よもぎ蒸しパン 牛乳 ウエハース（Ca） 牛乳
金	5	スパゲティミートソース だいこんとツナのサラダ きゃべつのスープ 果物	スパゲッティ サラダ油 ごま油 ロールパン	豚ひき肉 プロセスチーズ まぐろ油漬け缶詰 牛乳	にんにく、だいこん 古根しょうが、きゅうり セロリー、きゃべつ にんじん、さやえんどう たまねぎ、いちご トマト	いちごロールパン 牛乳 せんべい 牛乳
土	6	納豆ごはん 生揚げの中華煮 中華風きゅうり 芋と玉葱の味噌汁 果物	こめ（精白米） ごま油 三温糖 でん粉 じゃがいも	糸引納豆 豚もも脂身つき 生揚げ うずら卵 米みそ（赤色辛みそ 牛乳	にんにく、きゅうり にんじん、たまねぎ はくさい、こまつな 干し椎茸、果物 たけのこ チンゲンツァイ	菓子 牛乳 菓子 牛乳
日	7	しらすごはん 厚焼き卵 根野菜の煮物 油揚げとこまつなの味噌汁 果物	こめ（精白米） 白ごま サラダ油 三温糖 さといも	しらす干し たまご 焼き竹輪 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ 牛乳	さやいんげん ごぼう、ほうれんそう にんじん れんこん 干し椎茸 たけのこ、果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳
月	8	ひじきごはん じゃこの天ぷら ふきの味噌炒め煮 若竹汁 果物	こめ（精白米） サラダ油 三温糖 薄力粉 白ごま	ひじき 鶏肉もも（皮なし 油揚げ しらす干し たまご 米みそ（赤色辛みそ	干し椎茸、たけのこ にんじん グリンピース たまねぎ ねぎ ふき、果物	じゃがバター 牛乳 果物 牛乳
火	9	ロールパン 和風ハンバーグ 花野菜のカレーソテー たまごスープ 果物	ロールパン パン粉 でん粉 サラダ油 白玉粉	豚ひき肉 豆腐（木綿） 脱脂粉乳（国産） ひじき たまご 牛乳	たまねぎ、みかん（缶詰） にんじん、パイン（缶詰） ブロッコリー、果物 カリフラワー ブラックマッペもやし こまつな	白玉フルーツポンチ 牛乳 せんべい（Fe） 牛乳
水	10	ごはん めかじきの香味焼き 肉じゃが 生揚げと白菜の味噌汁 果物	こめ（精白米） 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも	めかじき（生） 豚もも脂身つき 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ 牛乳	古根しょうが ねぎ、はくさい にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん、果物	チーズ 菓子 牛乳 牛乳 菓子
木	11	山菜うどん 洋風炒り豆腐 さつま芋サラダ 果物	うどん サラダ油 三温糖 さつまいも マヨネーズ 薄力粉、バター	豚もも脂身つき ショルダーベーコン 豆腐（木綿） 脱脂粉乳（国産） たまご 牛乳、ヨーグルト	にんじん、きゅうり ほんしめじ、りんご えのきたけ、かぼちゃ 生ぜんまい こまつな ねぎ、果物	かぼちゃドーナッツ 牛乳 ヨーグルト
金	12	たまごサンド マカロニとキャベツのサラダ ポークビーンズ 果物	食パン マーガリン マヨネーズ マカロニ サラダ油 有塩バター、こめ	たまご いんげんまめ（乾） 豚ひき肉 脱脂粉乳（国産）	キャベツ、トマト 温州蜜柑、ブロッコリー にんにく 古根しょうが にんじん たまねぎ、果物	おにぎり（わかめ） 麦茶 ボーロ 牛乳
土	13	雑穀ごはん 鮭の照り焼 切干大根の炒め煮 白和え 生揚げとカボチャの味噌汁 果物	こめ（精白米） きび穀粒、マカロニ あわ穀粒 強化押し麦 サラダ油 三温糖	しろさけ（生）、きなこ 油揚げ、牛乳 さつま揚げ 豆腐（木綿） 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ	にんじん、かぼちゃ だいこん（切干し大 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう たまねぎ、果物	マカロニのきなこ和え 牛乳 菓子 牛乳
日	14	ごはん ぎょうざ 三色ナムル ビーフンスープ 果物	こめ（精白米）、ビーフン でん粉 ごま油 ぎょうざの皮 サラダ油 三温糖	豚ひき肉 豆腐（木綿）	キャベツ、もやし ねぎ、きゅうり たまねぎ、こまつな にら にんにく 古根しょうが、果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳
月	15	チキンクリームライス フルーツサラダ とうふと青菜スープ 果物	こめ（精白米） 強化押し麦 サラダ油 有塩バター 薄力粉	鶏肉もも（皮なし 牛乳 脱脂粉乳（国産） 高脂肪クリーム 豆腐（木綿）	たまねぎ、きゃべつ にんじん、きゅうり ほんしめじ ピーマン、チンゲン菜 温州蜜柑	果物 菓子 牛乳 ひとくちチーズ

こんだてよていひょう

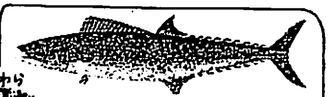
太陽の子保育園

曜	日	献立名	材料名：熱と力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ（3時／10時）
火	16	ぶどうパン 鮭の味噌マヨネーズ焼き 芋と野菜のソテー かぶとしめじのスープ 果物	ぶどうパン、米、きび サラダ油 マヨネーズ 有塩バター じゃがいも	しろさけ（生） 米みそ（淡色辛みそ ショルダーベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし ほんしめじ かぶ根 果物	ミニ五平餅 牛乳 クラッカー 牛乳
水	17	納豆ごはん 鶏肉と根野菜の煮物 ヒジキとキュウリのゴマ酢和え 大根の味噌汁 果物	こめ（精白米） サラダ油 さといも 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも	糸引納豆 鶏肉もも（皮なし ひじき 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ ヨーグルト　牛乳	ごぼう、だいこん にんじん、こまつな れんこん 干し椎茸 たけのこ きゅうり 果物	ヨーグルト 菓子 牛乳 ふかし芋
木	18	赤飯 メカジキの竜田揚げ 紅白煮 ホウレンソウとコーンの磯和え 果物	こめ（精白米） 黒ごま　薄力粉 でん粉　バター サラダ油 じゃがいも 三温糖	ささげ（乾） めかじき（生） 焼きのり たまご 牛乳	古根しょうが、たまねぎ にんじん、みつば ほうれんそう とうもろこし いよかん りんごジュース　果物	りんごジュース 手作りケーキ ウエハース（Ca） 牛乳
金	19	春野菜のタンメン かぼちゃのそぼろ煮 カリカリきゅうり 果物	中華めん ごま油 サラダ油 三温糖 食パン、ごま、マーガリン	豚もも脂身つき 鶏（ひき肉） 牛乳	干し椎茸、かぼちゃ にんじん、きゅうり キャベツ 緑豆もやし にら ねぎ	セサミトースト 牛乳 せんべい 牛乳
土	20	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 果物	こめ（精白米） サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ（緑豆）	豆腐（木綿） 豚ひき肉 米みそ（赤色辛みそ ボンレスハム 乾燥わかめ 牛乳	にんにく、きゅうり 古根しょうが、もやし にんじん、チンゲン菜 たまねぎ ねぎ ピーマン　果物	菓子 果物 牛乳 菓子 牛乳
日	21	親子丼 大根のごま酢和え 豆腐とニラの味噌汁 ミックスフルーツ	こめ（精白米） 三温糖 サラダ油 白ごま パン	鶏肉もも（皮つき たまご 豆腐（木綿） 米みそ（赤色辛みそ 牛乳	たまねぎ、にら にんじん ほんしめじ 切りみつば だいこん きゅうり　果物	パン 牛乳 菓子 牛乳
月	22	筍ごはん ささみフライ 野菜の煮びたし 豆腐とえのきのすまし汁 果物	こめ（精白米） 三温糖 薄力粉 パン粉 さつまいも	油揚げ ささ身 たまご かつお　かつお節 豆腐（木綿） 牛乳	たけのこ、えのきたけ にんじん、みつば さやえんどう 緑豆もやし キャベツ こまつな　果物	ふかし芋 牛乳 バナナ 牛乳
火	23	ロールパン 洋風オムレツ ごま入り粉吹芋 ミネストローネ 果物	ロールパン 有塩バター サラダ油 じゃがいも 白ごま 白玉粉	鶏（ひき肉）、とうふ プロセスチーズ たまご 牛乳 脱脂粉乳（国産） ショルダーベーコン	たまねぎ さやいんげん セロリー にんじん トマト キャベツ　果物	豆腐の白玉だんご 牛乳 せんべい（Fe） 牛乳
水	24	ごはん 魚のごま揚げ ビーフンソテー 生揚げとかぼちゃの味噌汁 果物	こめ（精白米） 三温糖 黒ごま でん粉 サラダ油 ビーフン	さわら ボンレスハム 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ プロセスチーズ 牛乳	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ピーマン 西洋かぼちゃ　果物	チーズ、菓子 牛乳 菓子 牛乳
木	25	五目うどん 高野豆腐の煮付け アスパラのおひたし 果物	うどん サラダ油 三温糖 ごま油 薄力粉	鶏肉もも（皮つき若 油揚げ 凍り豆腐 ヨーグルト 牛乳　たまご	ごぼう、干しいたけ にんじん、アスパラガス だいこん、ほうれんそう たけのこ こまつな ねぎ	ほうれんそうパンケーキ 牛乳 ヨーグルト
金	26	ピザトースト 花野菜のサラダ コーンシチュー 果物	食パン　もち米 サラダ油　三温糖 マヨネーズ じゃがいも 有塩バター 薄力粉	豚ひき肉 プロセスチーズ 豚もも脂身つき 脱脂粉乳（国産） 牛乳 きなこ	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん ブロッコリー　果物	きなこのおはぎ 麦茶 ボーロ 牛乳
土	27	ごまごはん 鰆の塩焼き 根菜の煮物 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 果物	こめ（精白米） 白ごま 板こんにゃく 三温糖	さわら 焼き竹輪 油揚げ 焼きのり 豆腐（木綿）　牛乳 米みそ（赤色辛みそ	だいこん、ねぎ にんじん、なめこ ごぼう、ほうれんそう さやえんどう こまつな キャベツ　果物	菓子 果物 牛乳 ビスケット（全粒） 牛乳
日	28	ごはん ピーマンの肉詰め さつま芋のひじき煮煮 もやしとキュウリのナムル 青菜とはんぺんのスープ 果物	こめ（精白米） パン粉 でん粉 サラダ油 さつまいも ごま油	豚ひき肉 脱脂粉乳（国産） たまご ひじき はんぺん 牛乳	たまねぎ ピーマン 緑豆もやし きゅうり こまつな バナナ	菓子 牛乳 サブレ 牛乳
月	29	わかめごはん ポークピカタ ポテトサラダ トマト 生揚げとキャベツの味噌汁 果物	こめ（精白米） 白ごま 薄力粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	乾燥わかめ 豚もも脂身つき たまご ナチュラルチーズ 生揚げ　牛乳 米みそ（赤色辛みそ	きゅうり りんご にんじん トマト キャベツ たまねぎ　果物	パン 牛乳 チーズ 牛乳
火	30	ぶどうパン 白身魚のマリネ スパゲティソテー レタスと卵のスープ 果物	ぶどうパン 薄力粉 サラダ油 三温糖 スパゲッティ 米、ごま	かれい ショルダーベーコン たまご ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン レタス バナナ	おにぎり（青菜じゃこ） 麦茶 クラッカー 牛乳

☆4月平均摂取量…3歳以上児：578kcal ☆3歳未満児：550kcal ☆

献立より

春を告げる味



旬の味をたのしんで下さい。

菜の花ごはん

いり卵の黄色と、菜の花とこまつ菜の緑色で、春の訪れを感じさせるまぜごはん。菜の花はアブラナ科の葉菜で、つぼみを摘み、ゆでて用いるが、ほろ苦さが一層春らしい味わいです。

『菜の花』はビタミンミネラルの豊富な緑黄色野菜です。

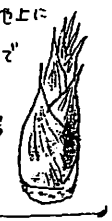
鰆（さわら）の西京焼き

春を知らせる魚といわれる「さわら」は、温帯から熱帯の海に分布するサバ科の回遊魚。さわらは出世魚の一種で、さごし、やなぎ、さわらと呼び名が変わります。成長すると1mにもなる大型魚ですが、口あたりも軽く、くせのない味です。子どもの発育促進に必要な成分、ビタミンA、B2、ナイアシンが豊富に含まれています。

たけのこごはん

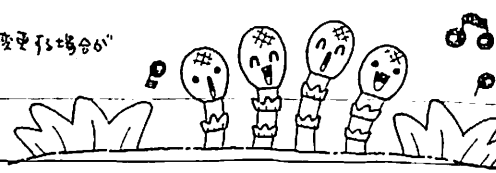
春先だけに出回る「生たけのこ」は年中手に入るたけのことは、味も香りも違います。

たけのこは成長が早く、地上に芽が出てから1旬（10日）でタケになるので『筍』と書くそうです。便秘や大腸ガンを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。



☆夕食献立表☆

月	火	水	木	金	土	日
1 さくらごはん 魚のてりやき 煮物、 吸い物 果物	2 ごはん 豚の生姜焼き 煮物、 味噌汁 果物	3 わかめごはん 豆腐ステーキ お浸し、 味噌汁、 果物	4 ごはん 鶏と野菜煮 芋サラダ すまし汁、 果物	5 ごまごはん 魚フライ 野菜炒め 味噌汁 果物	6 ピラフ 鶏のミルク煮 サラダ 野菜スープ 果物	7 やきそば かぼちゃのサラダ たまごスープ 果物
8 ごはん 酢豚 りんごサラダ 味噌汁 果物	9 さつまごはん 煮魚 きんぴら 味噌汁 果物	10 そぼろごはん 高野豆腐煮 磯和え すまし汁 果物	11 ごはん、納豆 イカと野菜炒め 芋煮 味噌汁 果物	12 ごはん 魚の野菜あん 煮物 味噌汁 果物	13 コーンライス 芋のミートグラタン サラダ、 スープ、果物	14 オムライス ツナサラダ スープ 果物
15 きのこごはん 魚のごま焼き 煮びたし 味噌汁 果物	16 ごはん 豚カツ、 野菜ソテー 味噌汁 果物	17 まぜごはん ひじきの卵焼 煮物 すまし汁 果物	18 カレーライス ミモザサラダ 豆腐のスープ 果物	19 きびごはん 魚の西京焼き 煮物 味噌汁 果物	20 ごはん ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁 果物	21 和風スパゲッティ 大根サラダ 野菜スープ 果物
22 ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー すまし汁 果物	23 人参ごはん 八宝菜 マカロニサラダ 味噌汁 果物	24 ごはん 鶏のトマト煮 チーズサラダ スープ 果物	25 ごはん、納豆 家常豆腐 かぼちゃ煮 かきたま汁 果物	26 鮭ごはん 肉じゃが がんも煮 味噌汁 果物	27 チキンライス ウインナーと野菜ソテー サラダ、 スープ、果物	28 おにぎり チーズ入卵焼 煮物 味噌汁 果物
29 ごはん 煮魚、お浸し きんぴら すまし汁 果物	30 ドライカレー 野菜サラダ スープ 果物 ヨーグルト					

☆延長保育の希望者

☆献立は都合により変更する場合があります。