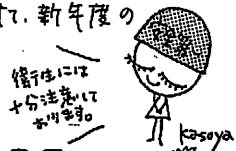


# 4月号 きゅうしよくだより

桜の花が咲き始め、暖かい日が増え、草木も芽吹いて春本番とほてきました。

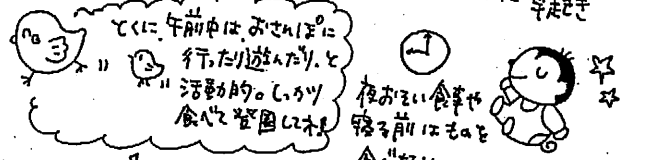
新しいお友だち、新しい0才児を迎え3年目のスタート、給食室で子どもたちの様子をうかがいながら、安全とおいしい給食づくりを心がけて、新年度のスタートです。



## 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。休息状態にあった身体を自覚めさせる役割も、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... 午前中は...  
体温が上がる... 体温が下がる...  
寝る前には... 寝る前は...  
活動的... 活動的...  
食事を... 食事を...



## 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、ブドウ糖は伴にたかお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る。朝ごはんをしっかりとエネルギーの補給を必ずする必要があります。

## 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、午後のおやつで補うことになり、3~5才は1日の40%を昼と午後のおやつで補うことになり、2才の栄養を占めています。この栄養を占めています。この栄養を占めています。]



\*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。

曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
火	ロールパン 白身魚のソテー 野菜のソテー 果物	ロールパン 小麦粉 卵 バター 油 野菜 果物	たら	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	きなこのおはき 麦茶 菓子・牛乳
水	ごはん パン かぼちやの甘煮 春雨スープ 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	鶏肉(皮つき若鶏) 豆腐(木綿)	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	ヨーグルト 菓子
木	蒸し鶏 花の西京焼き しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
金	スパゲティ ミネストローネ 野菜のソテー 果物	スパゲティ ミネストローネ 野菜のソテー 果物	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	フレンチトースト 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん お粥 かぼちやの甘煮 春雨スープ 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
日	ごはん お粥 かぼちやの甘煮 春雨スープ 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
月	ひじき きのこ 野菜のソテー 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	ひじき きのこ 野菜のソテー 果物	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
火	ぶどうパン 花野菜のソテー 果物	ぶどうパン 花野菜のソテー 果物	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
水	ごはん お粥 かぼちやの甘煮 春雨スープ 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
木	ほうとう 野菜のソテー 果物	ほうとう 野菜のソテー 果物	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
金	たまご サンド マカロニ サラダ 果物	たまご サンド マカロニ サラダ 果物	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
土	ごはん お粥 かぼちやの甘煮 春雨スープ 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
日	ごはん お粥 かぼちやの甘煮 春雨スープ 果物	ごはん(精白米) 小麦粉 油 砂糖 醤油 みそ 塩 しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
月	カレーライス 豆のソテー 果物	カレーライス 豆のソテー 果物	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳
火	ロールパン 洋風焼き ミネストローネ 果物	ロールパン 洋風焼き ミネストローネ 果物	豚ひき肉 チーズ ソーダ しょうが しょうゆ みりん 酒 みょうろ	たまご お粥 りんご バナナ ヨーグルト	菓子・牛乳

平成15年 4月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜	日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
			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	
水	16	中野チキン の味増汁	白米(精白米) 油	鶏肉もも(皮つき) 生米	たねまねき うが	ヨーグルト 菓子
木	17	赤飯 の味増汁	白米(精白米) 油	ささげ(乾) 焼き	古くは うが	おたんじょう会 菓子
金	18	シシトウ の味増汁	白米(精白米) 油	豚肉 ハム	豚肉 ハム	セサミトースト 牛乳
土	19	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
日	20	わかめ の味増汁	白米(精白米) 油	わかめ 豚肉	わかめ 豚肉	菓子
月	21	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
火	22	豚肉 の味増汁	白米(精白米) 油	豚肉 豚肉	豚肉 豚肉	菓子
水	23	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
木	24	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
金	25	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
土	26	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
日	27	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
月	28	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
火	29	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子
水	30	納豆 の味増汁	白米(精白米) 油	納豆 豚肉	納豆 豚肉	菓子

《南が立より》

春を告げる味

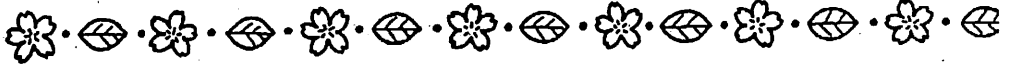


春の味  
いり卵の黄色と、菜の花とこま  
つ葉の緑色で、春の訪れを感  
じさせるまぜごはん。菜の花は  
アブラナ科の野菜で、つぼみを  
摘み、ゆでて用いるが、ほろ苦さ  
が一層春らしい味わいです。  
「菜の花」はビタミン  
ミネラルの豊富な  
緑黄色野菜です。

春を知らせる魚といわれる「さくら」は、  
温帯から熱帯の海に分布するサバ科の  
回遊魚。さくら出世魚の一種で、  
さし、せなげ、さくらと呼び名が変  
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成分、  
ビタミンA、B2、ナイアシンが豊富に  
含まれています。

旬の味を  
たんとF!!

春先だけに出回る「生たけのこ」  
年中に入るとたけのこは、味も  
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  
竹になるので「筍」と  
書くそうです。便閉や大腸  
がんを防ぐ「食物繊維」  
が多く含まれています。



<4月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土						
1	煮込みうどん つくね照り焼 和え物 果物	2	人参ごはん 豆腐ステーキ 煮物 すまし汁 果物	3	ごはん 揚げシウマイ 芋と野菜炒め 大根スープ 果物	4	ごはん 煮魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	5	コーンごはん グラタン サラダ スープ 果物		
7	ごはん 豚肉生姜焼き 野菜ソテー 味噌汁 果物	8	ごはん 魚チーズ焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	9	そぼろごはん 煮物 和え物 すまし汁 果物	10	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁 果物	11	わかめごはん 魚の南蛮漬け 煮物 味噌汁 果物	12	ごはん・納豆 鶏と根菜煮 和え物 かきたま汁 果物
14	ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	15	スパゲティ ナポリタン サラダ スープ 果物	16	鮭ごはん 厚焼き卵 煮物 すまし汁 果物	17	ごはん・豆腐 ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 果物	18	ごまごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	19	親子丼 和え物 すまし汁 果物
21	ごはん ポークピカタ 野菜ソテー 味噌汁 果物	22	ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	23	炊込みごはん 鶏竜田揚げ サラダ すまし汁 果物	24	ハヤシライス サラダ 野菜スープ 味噌汁 果物	25	ごはん 魚の南蛮漬け 煮物・和え物 味噌汁 果物	26	きびごはん 豆腐の肉あん 煮物 すまし汁 果物
28	ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー すまし汁 果物	29	焼きそば サラダ スープ 果物	30	ごはん・納豆 八宝菜 和え物 味噌汁 果物						

\*献立は都合により変更する場合があります。  
\*延長保育の補食は、おにぎり又はパン等土果物又はチーズ等がつけます。

