

4月号 きゅうしよく だより

2004.4.1

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なりてきました。

新しいお友だち、新しいお兄を迎え4年目のスタート、給食室も子どもたちの栄養をうかがいながら、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。

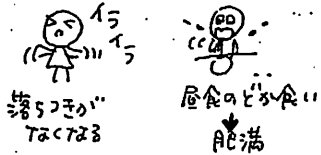
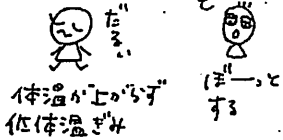
4年目スタート!!
太陽の子保育園



朝食を食べて登園しよう

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。

朝ごはんを食べないと...
午前中は...



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。主食をしっかりと...
脳は眠っている間もエネルギーを使っています。朝ごはんをしっかりとエネルギーの補給を必要とします。

保育園の給食について

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

園での栄養所要量は「1~2歳は10050%を昼と午前、午後のおやつで補うことになっています。この栄養量にむきつき、旬のもの、なるべく多くの食材や野菜をとり入れて、献立を立てています。



*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、原材料の仕入れ等の都合により、変更する場合があります。



平成16年 4月分 ☆ 予定献立表 ☆

曜日	献立名	材	料	名	おやつ
木	1 野菜のサラダ、野菜のスープ	卵と力になるもの	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	よもぎ白玉だんご、菓子・牛乳
金	2 花のきんぴら、和え、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	セサミトースト、菓子・牛乳
土	3 納豆、ごぼう、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・牛乳
日	4 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	パン・牛乳
月	5 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・牛乳
火	6 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・牛乳
水	7 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	ヨーグルト・菓子
木	8 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・牛乳
金	9 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	おにぎり(わかめ)
土	10 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・チーズ
日	11 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子
月	12 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	ヨーグルトゼリー・バナナ
火	13 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・牛乳
水	14 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	菓子・牛乳
木	15 ほうろく、わかめ、油揚げの味噌汁	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	鶏肉もも(皮なし)、たまご、わかめ、かつお節、豚もも脂身つき	血や肉や骨になるもの、体の調子を整えるもの	きなこのおはぎ

平成16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	
金	ごはん 魚のそぼろ煮 大豆の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐(木綿) みそ(赤色辛みそ)	にんじんげん やうりぎん わかめ(水巻)	かりかりトースト 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん 野菜の味噌汁 豆腐の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	納豆 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	果物・菓子 牛乳 チーズ・牛乳
日	春雨スープ	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	豚もも肉 豆腐 味噌	にんじん わかめ わかめ(水巻)	菓子・牛乳
月	ごはん 野菜の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	油揚げ 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	よかし芋 牛乳 菓子・牛乳
火	パンケーキ 野菜の味噌汁	パン粉 揚げ油 味噌	豚もも肉 豆腐 味噌	にんじん わかめ わかめ(水巻)	お好み焼き 牛乳 菓子・牛乳
水	魚の味噌汁 豆腐の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	山菜炒め 豆腐の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	豆腐 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	バナナ 牛乳 菓子・牛乳
金	サンドイッチ 野菜の味噌汁	パン 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	おにぎり(野菜・鮭) 菓子・牛乳
土	魚の味噌汁 豆腐の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	菓子・牛乳
日	春雨スープ	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	豚もも肉 豆腐 味噌	にんじん わかめ わかめ(水巻)	パン・牛乳 菓子・牛乳
月	ライオン 野菜の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	豆腐 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	菓子・牛乳
火	パンケーキ 野菜の味噌汁	パン粉 揚げ油 味噌	豚もも肉 豆腐 味噌	にんじん わかめ わかめ(水巻)	ほうれんそうパンケーキ 牛乳 ヨーグルト(1~2才) 牛乳(3~5才)
水	魚の味噌汁 豆腐の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	菓子・牛乳
木	魚の味噌汁 豆腐の味噌汁	ごはん(精白米) 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	菓子・牛乳
金	サンドイッチ 野菜の味噌汁	パン 揚げ油 味噌	さけ(魚) 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	にんじん わかめ わかめ(水巻)	パン 牛乳

《南大立より》 春を告げる味

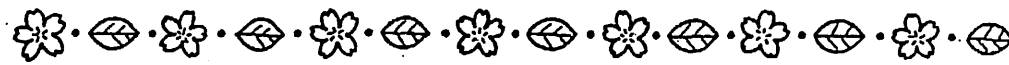


旬の味を
たのしんで下さい。

菜の花ごはん
 11リ卵の黄色と、菜の花のま
 つ葉の緑色で、春の訪れを感
 じさせるまごはん。菜の花は
 アブラナ科の野菜で、つぼみ
 摘み、ゆでて用いるが、ほろ苦
 が一層美味しい味わいです。
 『菜の花』はビタミン
 ミネラルの豊富な
 緑黄色野菜です。

春の西京焼き
 春を知らせる魚といわれる「さくら」に、
 温帯から熱帯の海に分布するサバ科の
 回遊魚。さくらは出世魚の一種で、
 さごし、せなご、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、口あたり軽く、くせのない味です。
 さごしの習性(産卵)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
 香気だけに出回る「生たけのこ」
 年中子に入るたけのこは、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
 収穫になるので「旬」と
 言えます。便閉や大腸
 ガンを防ぐ「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	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

みんなの
給食
いただきます！

新しいクラスになり、
 みんなで15ホールで
 食事をしています。
 3クラス合同で、
 かわりにごちそうが
 みんなで楽しく食べる
 ことに満足感を与え、安
 した心身をつくりま
 す。
 ご家庭でも家族みんな
 仲よく食事を楽しむ時
 間を大切にしてください。
 まし。

* 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十果物等がつきます。

