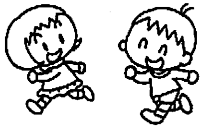
きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
H１７年４月１日

春の花たちが色づき始め、暖かい日が増え、
草木も芽吹いて、春本番となってきました。
新しいお友だち、新しい０歳児を迎え、
５年目のスタート！給食室も子どもたちの様子を
うかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、
新年度のスタートです。

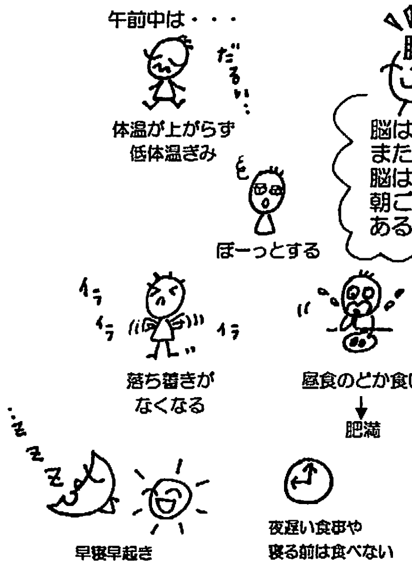
朝食を食べて登園しましょう



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。

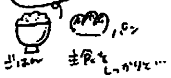
とくに午前中はおさんぽに行ったり、遊んだりと活動的。しっかり食べて登園してくださいね。

朝ごはんを食べないと・・・



のエネルギーは　ブドウ糖　だけ

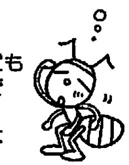
脳はブドウ糖が補給されないと、十分な活動ができず、
また、ブドウ糖は体内に蓄えておくことができません。
脳は、眠っている間もエネルギーを使っていますので、
朝ごはんでしっかりエネルギーの補給をする必要が
あるのです。



脳は大食漢！

大人（成人男性）で脳の重さは平均して体重の
２０％ですが、エネルギー消費量は約２０％！

子どもの脳の消費エネルギーは
大人よりも高く、生まれたての子ども
では、全エネルギーの５０％を脳で
消費しています。
素地がほぼ完成する１２歳頃までは
エネルギー源である食事がとても
重要です。



★★★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。
国での食事摂取基準は、１～２歳児は１日の５０％、３～５歳児は１日の４０％を
昼食と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、
なるべく多くの食材や料理を取り入れて、献立をたてています。

平成17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	1	あんかけやきそば さつま芋サラダ わかめスープ グレープフルーツ	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 さつまいも マヨネーズ	豚もも脂身つき うずら卵（水煮缶詰 プロセスチーズ 乾燥わかめ（素干し	古根しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい 緑豆もやし	おにぎり（人参・ごま） 牛乳 牛乳・（菓子）
土	2	ごはん めだいの香味焼き 切干大根の炒め煮 磯和え かぼちゃの味噌汁 はっさく	こめ（精白米） 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油	まだい 油揚げ さつま揚げ 焼きのり 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ	古根しょうが ねぎ にんにく にんじん だいこん（切干し 干し椎茸	クロワッサン 牛乳 牛乳・（菓子）
月	4	クリームライス ひじき入千切りサラダ きのこのスープ オレンジ	こめ（精白米） 強化押し麦 サラダ油 有塩バター 薄力粉 ごま油	鶏肉もも（皮つき 牛乳 脱脂粉乳 高脂肪クリーム ひじき かつお（かつお節）	たまねぎ にんじん ほんしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	ごま黒蒸しパン 牛乳 牛乳・（菓子）
火	5	ぶどうパン 白身魚のマッシュルームソース チーズ入り粉吹芋 野菜ソテー カブとえのきのスープ バナナ	ぶどうパン 薄力粉 でん粉 サラダ油 有塩バター じゃがいも	たら ナチュラルチーズ ショルダーベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ グリーンアスパラ とうもろこし	のりまき（ツナ） 牛乳 牛乳（菓子）
水	6	ごはん 鶏の照焼き 筍の煮物 野菜のおかか和え 豆腐とニラの味噌汁 はっさく	こめ（精白米） 三温糖	鶏肉もも（皮つき 油揚げ かつお（かつお節） 豆腐（木綿） 米みそ（赤色辛みそ	たまねぎ 古根しょうが にんにく たけのこ にんじん さやえんどう	チーズ・菓子 牛乳 牛乳・（菓子）
木	7	ほうとううどん がんもの煮付け ごま酢和え グレープフルーツ	うどん（ゆで） サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま	豚もも脂身つき 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ がんもどき	ごぼう にんじん だいこん 西洋かぼちゃ こまつな ねぎ	やまいもパンケーキ 牛乳 牛乳・（菓子）
金	8	菜の花ごはん 鰆の西京焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁 いちご	こめ（精白米） サラダ油 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	在来種なばな こまつな 古根しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	パンせんべい 牛乳 牛乳・（菓子）
土	9	ごはん・納豆 家常豆腐 華風きゅうり なすの味噌汁 清見オレンジ	こめ（精白米） サラダ油 ごま油 三温糖	糸引納豆 豚もも脂身なし 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ	にんにく 古根しょうが にんじん ねぎ キャベツ にら	菓子・牛乳 牛乳・（菓子）
月	11	わかめごはん 松風焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし すまし汁 グレープフルーツ	こめ（精白米） 白ごま パン粉 三温糖	乾燥わかめ（素干し 鶏（ひき肉） 豆腐（木綿） たまご 米みそ（淡色辛みそ かつお（かつお節）	ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん 西洋かぼちゃ	チーズの包み揚げ 牛乳 牛乳・（菓子）
火	12	ライ麦パン ポテトコロッケ ブロッコリー入野菜ソテー ビーフンスープ オレンジ	ライ麦パン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 有塩バター	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコン 豆腐（木綿）	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし 干し椎茸	にら焼き 牛乳 牛乳・（菓子）
水	13	ごはん めかじきの生姜焼き 五色煮 野菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 りんご	こめ（精白米） 三温糖 サラダ油 板こんにゃく 白ごま	めかじき（生） 焼き竹輪 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ	古根しょうが ごぼう にんじん たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれんそう	ヨーグルト せんべい 牛乳・（菓子）
木	14	ジャージャー麺 れんこんサラダ ひじきのスープ あまなつ	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉 マヨネーズ	豚ひき肉 米みそ（赤色辛みそ 鶏肉もも（皮つき ひじき たまご 豆腐（木綿）	にんにく 古根しょうが にんじん たまねぎ ねぎ 干し椎茸	スイートポテト 牛乳 牛乳・（菓子）
金	15	ピザトースト フレンチサラダ コーンシチュー バナナ	食パン サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	ショルダーベーコン プロセスチーズ 豚もも脂身つき 脱脂粉乳 牛乳	にんにく たまねぎ ピーマン トマト（缶詰） 温州蜜柑（果肉缶詰） キャベツ	おにぎり（青菜・鮭） りんごジュース 牛乳・（菓子）
土	16	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうスティック 磯和え 里芋の味噌汁 はっさく	こめ（精白米） 三温糖 ごま油 さといも	さば 米みそ（赤色辛みそ 焼きのり	古根しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ	菓子 牛乳 牛乳・（菓子）
月	18	うずら入カレーライス だいこんサラダ 春菊と白菜のスープ オレンジ	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	豚もも脂身つき 脱脂粉乳 プロセスチーズ うずら卵（水煮缶詰 まぐろ油漬け缶詰 鶏肉もも（皮なし	にんにく 古根しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト（缶詰）	白玉フルーツポンチ 牛乳 牛乳・（菓子）

平成17年　4月分　☆ 予 定 献 立 表 ☆　太陽の子保育園

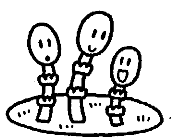
曜	日	献立名	材料名：熱と力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ（3時／10時）
火	19	ぶどうパン 白身魚の洋風焼き スパゲティソテー（バジル ミネストローネ バナナ	ぶどうパン サラダ油 マヨネーズ スパゲッティ 有塩バター	かれい ナチュラルチーズ ショルダーベーコン	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん グリーンアスパラ セロリー（葉柄）	ごぼうビスケット 牛乳 ヨーグルト
水	20	ごはん バンバンジー 華風野菜炒め ミニトマト かぶの味噌汁 はっさく	こめ（精白米） 白ごま 三温糖 ごま油	鶏肉胸（皮つき 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ	古根しょうが ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	チーズ・菓子 牛乳 牛乳・（菓子）
木	21	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら 酢の物（キュウリ・ワカメ） グレープフルーツ	うどん（ゆで） サラダ油 薄力粉 三温糖	豚もも脂身つき 油揚げ しらす干し 糸引納豆 たまご 生わかめ	ごぼう にんじん だいこん たけのこ（水煮） ほんしめじ こまつな	芋もち 牛乳 牛乳・（菓子）
金	22	ごはん 焼魚（鮭） 里芋のそぼろ煮 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	こめ（精白米） サラダ油 さといも 三温糖	しろさけ（生） 鶏（ひき肉） かつお（かつお節） 豆腐（木綿） 米みそ（赤色辛みそ	にんじん さやいんげん こまつな はくさい たまねぎ ねぎ（葉ねぎ）	フレンチトースト 牛乳 牛乳・（菓子）
土	23	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	こめ（精白米） サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ	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（素干し	にんにく 古根しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン	菓子 牛乳 牛乳・（菓子）
月	25	筍ごはん とりとコーンの揚げ煮 カリカリきゅうり うどのかきたま汁 いちご	こめ（精白米） 三温糖 でん粉 じゃがいも サラダ油	油揚げ 鶏肉もも たまご	たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ 古根しょうが にんにく	牛乳・（菓子） ほうれんそうパンケーキ 牛乳
火	26	胚芽ロールパン ハンバーグ ブロッコリー入野菜ソテー コーンチャウダー グレープフルーツ	パン粉 でん粉 有塩バター サラダ油 薄力粉	豚ひき肉 脱脂粉乳 ひじき たまご ショルダーベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし とうもろこし	きなこのおはぎ 牛乳 牛乳
水	27	ごはん ぶりの照り焼 根菜の煮物 野菜のごま和え 芋と玉葱の味噌汁 甘夏	こめ（精白米） 板こんにゃく 三温糖 白ごま じゃがいも	ぶり 焼き竹輪 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ	だいこん にんじん ごぼう さやえんどう ほうれんそう 緑豆もやし	ヨーグルト 菓子 牛乳
木	28	スパゲティミートソース 大豆サラダ 春野菜のスープ バナナ	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ	豚ひき肉 プロセスチーズ だいず（乾） 鶏肉もも（皮つき	にんにく 古根しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト（缶詰）	手作りクッキー☆ バニラアイス 牛乳
土	30	きびごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き さつま芋の煮物 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ	こめ（精白米） きび穀粒（精白粒） サラダ油 マヨネーズ さつまいも 三温糖	めかじき（生） 米みそ（淡色辛みそ 豚もも脂身つき 豆腐（木綿）	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ オレンジ（ネーブル）	チーズドック 牛乳 牛乳・（菓子）

☆☆☆　夕食献立表　☆☆☆

月	火	水	木	金	土
				1日 補食のみ	2日 補食のみ
4日 補食のみ	5日 補食のみ	6日 補食のみ	7日 補食のみ	8日 補食のみ	9日 補食のみ
11日 ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー きのこスープ 果物	12日 まぜごはん 厚焼きたまご 煮物・和え物 味噌汁 果物	13日 カレーライス マカロニサラダ わかめスープ 果物	14日 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	15日 煮込みうどん つくねの照焼き 和え物 フルーツポンチ	16日 チャーハン シウマイ 野菜サラダ スープ 果物
18日 ごはん 魚の照焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	19日 ごはん 豚肉の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	20日 ロールパン 白身魚のフライ 野菜サラダ コーンスープ 果物	21日 ごはん 豆腐ハンバーグ 煮びたし 味噌汁 果物	22日 スパゲティ ナポリタン ごぼうサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト	23日 親子丼 和え物 味噌汁 果物
25日 ごはん 魚のごま焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	26日 焼きそば 大根サラダ たまごスープ 果物	27日 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物	28日 ごはん 魚のかば焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	29日 おやすみ	30日 麻婆ライス 華風サラダ 青菜スープ 果物

＊献立は都合により変更する場合があります。

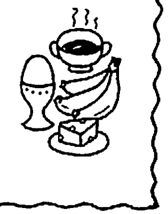
＊延長保育の補食はおにぎり又はパン、果物等がつきます。



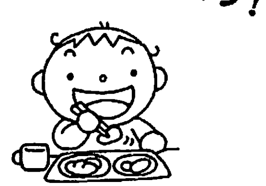
料理が苦手なお母さん、あきらめないで

朝は忙しいし、ついつい手抜きして、牛乳だけ、トーストだけ。たしかに食べないよりはましです。でも、プラスワンで、簡単にステップアップする方法があります。

チーズやゆで卵、納豆などでタンパク質を補い、果物、野菜でビタミンを補いましょう。ミルクやスープ、みそ汁などで水分を補うことも忘れないで。できるところから始めてみませんか。



朝食をステップアップ！



ご飯が炊けなくても……

パンがありますか？

冷凍おにぎりがありますか？

←4月平均摂取量
3歳未満児…556Kcal
3歳以上児…575Kcal

春を告げる味

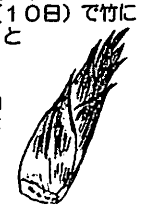
＜献立より＞

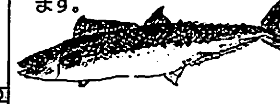
菜の花ごはん

炒り卵の黄色と、菜の花とこまつなの緑色で、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、茹でて用いるが、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。

たけのこごはん

春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水煮たけのことは、味も香りも違います。
たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬（10日）で竹になるので「筍」と書くそうです。
便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。



鰆の西京焼き

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鯖科の回遊魚。さわらは、出世魚でさごし⇒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。
子どもの発達促進に必要な成分、ビタミンA、B2、ナイアシンが豊富に含まれています。