



きゅうしょく だより



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・・・

体温が上がりず
低体温ぎみ

ぼーとする

45 45 行

落ち書きが
なくなる

朝食のどか食い
肥満

温かい朝食のすすめ

朝食をしっかりとると、体が元気に動き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。

朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

★夜遅い時間の食事や寝る前にものを食べたりせず、早起きで元気にすごせるといいですね。



3つの「グー」で

生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。

生活のリズムをつくるための3つの「グー」とは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」、「おいしくごはんを食べいつもグー！」、「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

いっぱい遊ぶ

お腹がグー

ベリーー

おやすみグー



～太陽の子保育園～
H18年4月1日

桜が咲き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10歳児を迎え、6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かけ、楽しい食事ができるような環境づくりをしたいと思います。

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……



冷凍おにぎりありますか？



平成18年 4月分 ☆ 予定献立表 ☆

日 曜	献立名	材 料 名			3 時 10 時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	こはん めだいのごま焼き せんまいと油揚げの煮つけ 野菜のおひたし 味噌汁（かぼちゃ） グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま (すりごま) ごま油 三温糖	まだい(天然) 油揚げ かつお加工品(か 生揚げ	にんじん 生ぜんまい(ゆで) こまつな はくさい 西洋かぼちゃ 玉ねぎ	葉子 牛乳 牛乳
3 月	ロールパン ハンバーグ フライドポテト リンゴサラダ たまごスープ オレンジ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 じゃがいも なたね油 とうもろこし(冷)	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご バルメザンチーズ	玉葱 にんじん きゅうり りんご りょくとうもやし ほうれんそう	じゃこと青菜のおにぎり 麦茶 牛乳 (幼・乳)
4 火	こはん さわらの西京焼き 根菜の煮物 こまつなのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにゃく ごま (すりごま)	さわら 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが ごぼう にんじん だいこん さやえんどう こまつな	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳
5 水	焼うどん 里芋のそぼろ煮 チゲン葉とはんぺんのスープ はっさく	うどん(ゆで) なたね油 さといも 三温糖	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(か 鶏若鶏肉ひき肉 はんぺん	にんじん 玉葱 キャベツ 生椎茸 育ビーマン さやいんげん	ヨーグルト 菓子 牛乳 (幼・乳)
6 木	菜の花ごはん ささみフライ 野菜の煮びたし かぶのすまし汁 いちこ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 パン粉(生)	たまご 鶏若鶏肉ささ身 油揚げ かつお加工品(か 生揚げ	和構なばな(茎) にんじん はくさい りょくとうもやし こまつな 玉葱	芋もち 牛乳 牛乳
7 金	ぶどうパン かれいの洋風焼き ワイドとショリーのソテー ミネストローネ パンナ	ぶどうパン なたね油 とうもろこし(冷) 無塩バター	圭がれい バルメザンチーズ ウインナー ショルダーバーエ	玉葱 育ビーマン ブロッコリー にんにく(りん茎) セロリーリ にんじん	とうふの白玉 (ごまだれ) するめ (牛乳: 乳児) 牛乳 (幼・乳)
8 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 春風きゅうり ねこ汁と油揚げの味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶 油揚げ	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい	クロワッサン 牛乳 牛乳
10 月	クリーミーライス 大根サラダ きやべつのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) カットわかめ かつお加工品(か 生揚げ	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん	にら焼き 牛乳 牛乳
11 火	ツナサンド 芋とアスパラのソテー ワントンスープ オレンジ	食パン ソフトタイプマヨ 無塩バター じゃがいも とうもろこし(冷 なたね油)	まぐろ缶詰(水煮 豚モモ(脂身付き)	きゅうり にんじん アスパラガス 干し椎茸 ねぎ しょうが	チャーハン 麦茶 (牛乳: 乳児) 牛乳 (幼・乳)
12 水	ごはん さばの野菜あんかけ かぼちゃの甘酢 豚肉とごぼうの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油	まさば 豚モモ(脂身付き)	にんじん 玉葱 生椎茸 りょくとうもやし 育ビーマン 西洋かぼちゃ ねぎ しょうが	ピスケット (全粒粉) チーズ 牛乳 牛乳
13 木	ジャージャー麺 れんこんサラダ ひじきのスープ パンナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま(りり)	豚ひき肉 ちりめんじやこ ショルダーバーエ ひじき 木綿豆腐 たまご	にんにく(りん茎) にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	大学芋 みかんジュース 牛乳
14 金	きびごはん 鶏肉のみぞ焼き 筍の煮物 白菜とほうれん草の磯和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 はっさく	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま油 三温糖 じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮 油揚げ 焼きのり (きざみ	たけのこ(ゆで) にんじん さやえんどう はくさい ほうれんそう 玉葱	フレンチトースト 牛乳 牛乳
15 土	ごはん ぎんなりの煮付け きんぴらごぼう 野菜のおひたし 豆腐となごみの味噌汁	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(りり)	ぎんたら かつお加工品(か 木綿豆腐	しょうが ごぼう にんじん こまつな りょくとうもやし	せんべい 果物 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の弱子を整えるもの	
17 月	ライ麦パン 豚肉のチーズロールフライ ほうれんそうとヨーグルト ピーポンスープ オレンジ	ライ麦パン 薄力粉 パン粉(生) なたね油 無塩バター とうもろこし缶詰	豚モモ(脂身付き) プロセスチーズ たまご 木綿豆腐	ほうれんそう にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうが チングルツアイ	焼きおにぎり(おかか) 麦茶 (牛乳: 乳児) 牛乳(幼・乳)
18 火	ごはん 鮭の生姜焼き 五色糀 こまつなど白菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにゃく 三温糖 ごま(すりごま)	しろさけ 焼き竹輪 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな	ポテトサンド 牛乳 牛乳
19 水	ちゃんぽんうどん さつま芋と鶏肉の煮物 ステイクきゅうり バナナ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 さつまいも 三温糖	豚モモ(脂身付き) なると 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんじん たけのこ キャベツ りょくとうもやし にら ねぎ	ヨーグルト 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
20 木	わかめごはん シユウマイ 三色ナムル ミニトマト かぼちやの味噌汁 あまつな	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖	カットわかめ 豚ひき肉 生揚げ	玉葱 しょうが グリーンピース(冷) こまつな にんじん りょくとうもやし	ごぼうピスケット 牛乳 牛乳
21 金	フランスマパン (ジャム&ソース) メカジキのペースト キューブ 粉吹芋 ミモザサラダ かぶとしめじのスープ オレンジ	フランスマパン いちごジャム(低) ソフトタイプマー 薄力粉 かたくり粉 なたね油	めかじき バルメザンチーズ たまご	玉葱 りんご りんご にんにく(りん茎) プロッコリー にんじん	焼きそば リングジュース 牛乳(幼・乳)
22 土	春雨ライス 春雨サラダ チングルツアイのスープ はっさく	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 绿豆はるさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	チーズドック 牛乳 牛乳
24 月	カレーライス (安板) マカロニフレンチサラダ 春雨と白菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 じやがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんにく(りん茎) しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー	カルビスゼリー・菓子 牛乳 牛乳
25 火	ホットドッグ 洋風オムレツ グリーンサラダ きのこのスープ オレンジ	コッペパン なたね油	ウインナー 鶏若鶏肉ひき肉 プロセスチーズ たまご 牛乳 カットわかめ	玉葱 さやいんげん レタス きゅうり えのきだけ ほんしめじ	のりまき(ツナ・青菜) 麦茶 牛乳(幼・乳)
26 水	ごはん ぶりのてりやき じゃが芋のきんぴら 野菜のおひたし 豆腐とニラの味噌汁 あまつな	水稲穀粒(精白米) じやがいも なたね油 ごま油 三温糖	ぶり かつお加工品(か 木綿豆腐)	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな はくさい にら	ヨーグルト せんべい
27 木	スパゲッティミートソース 大豆サラダ 春野菜のスープ いちご	スパゲッティ なたね油	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(固形、乾) ショルダーベーコ	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー	お誕生日会(手作りクッキー)
28 金	荀ごはん 鶏とコーンの揚げ煮 ほうれん草のナムル うどのかきたま汁 はっさく	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 じやがいも とうもろこし(冷 三温糖	油揚げ 鶏若鶏肉モモ(皮 焼きのり(きざみ たまご	たけのこ(ゆで) さやえんどう ねぎ しょうが にんにく(りん茎) にんじん	カリカリトースト 牛乳 牛乳

4月平均摂取量
3歳未満児…536Kcal
3歳以上児…597Kcal

※午前の牛乳は、乳児は毎日、幼児は午後のおやつの内容により午前に飲む日があります…【（幼・乳）の日】
※献立は都合により変更する場合があります。