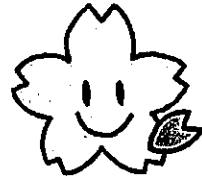




給食だより



入園・進級おめでとうございます。今年度も安全でおいしい給食を目指し、努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

保育園の給食では、食材のおいしさを味わってもらえるように、また季節の食材を楽しめるように出来るだけ旬の食材を使い、薄味で提供しています。ホールに給食と午後のおやつサンプルを展示しておりますので、お迎えの際には是非ご覧ください。

★春の旬の食材を使ったメニュー★

春の旬の食材は様々ありますが、4月の献立メニューにはいちご、かぶ、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ等が入っています。旬の野菜にはその時期に動物が必要としている栄養がたくさん含まれていますので、是非ご家庭でも旬を意識した食事をとってみてください。

★★給食について★★

・3歳以上児(きりん、ぞう、らいおん組)さんは、本年度から主食、おかずのそろった給食となりますので、家庭からは箸をご持参下さい。

*3歳未満児は昼食と午前・午後のおやつで、子ども1日の栄養給与目標の50%(530kcal)、3歳以上児は昼食および午後のおやつで、45%(450kcal)を給与することを目指しています。また、昼食でたくさん食べられるようになってくるので、午前のおやつはありません。

*お昼までお腹が空かないように、しっかり朝食を食べてきましょう。

■朝ご飯について

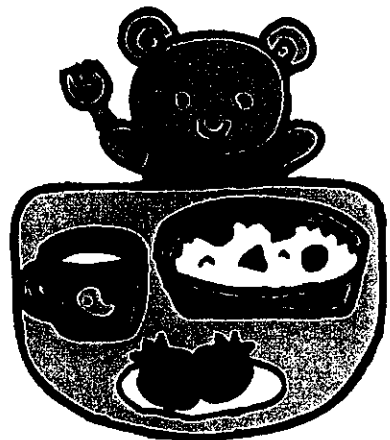
朝は出来るだけお菓子・果物だけ、等の食事はお控えください。急激に血糖値が上がることで、かえってお腹がすきやすくなることもあります。

主食、主菜、副菜とそろった朝食が難しい場合は、最初は

①パン、サラダ、牛乳

②おにぎり、味噌汁、ヨーグルト

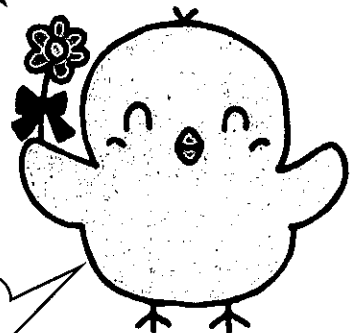
等の簡易的な朝食からはじめてみてください。



★★早寝・早起き・朝ご飯の習慣をつけよう★★

子どもの成長には十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが出て一日の疲れが回復します。

子どもだと、夜の8時代に寝て、朝の6時に起きるのが理想的です。また、朝ご飯をしっかり食べると、身体が目覚めて、脳の働きや腸の働きがよくなります。そうすることで生活リズムができてきて、日中ぼんやりしたり、便秘になったりといった不調になりにくくすることが出来ます。朝食を食べて元気に一日を始めましょう。



美味しかった、楽しかったと沢山言ってもらえるような献立、食育をしたいと考えております。今年も好きな食べ物が増えるような給食を作りたいです。

4月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ					身体を作る (赤)	かになる (黄)	病気を守ってくれる (緑)
1	水	牛乳	せんべい	ご飯	大豆入りチキンカレー 和風サラダ パイン	(牛乳) パームクーヘン	鶏肉、大豆、ささみ、牛乳	じゃがいも、カレールウ、油、ごま、マヨネーズ、パームクーヘン	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、コーン缶、キャベツ、きゅうり、パイン
2	木	牛乳	クッキー	ご飯	たらの照り焼き かぼちゃの煮物 厚揚げとキャベツの味噌汁 オレンジ	(牛乳) 菓子	たら、生揚げ、大豆、牛乳	料理酒、みりん、三温糖、甘辛せんべい、ココアウエハース	かぼちゃ、キャベツ、しめじ、人参、スリムネギ、オレンジ
3	金	牛乳	甘辛せんべい	食パン	鮭の豆乳シチュー 五色和え パナナ	(牛乳) 夕焼けご飯	鮭、豆乳、大豆、しらす、牛乳	油、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、精白米、料理酒	玉ねぎ、かぶ、人参、ほうれん草、小松菜、もやし、しめじ、コーン缶、バナナ
4	土	りんごジュース	ビスケット	ご飯	ポトフ トマトとしらすの胡麻和え グレープフルーツ	牛乳 菓子	ウインナー、しらす、牛乳	じゃがいも、ごま、三温糖、菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、グレープフルーツ
6	月	牛乳	せんべい	ご飯	豚肉の生蒸焼き 菜の花としらすの酢味噌和え かきたま汁 オレンジ	(牛乳) ドーナツ	豚肉、しらす、鶏肉、大豆、卵、牛乳	みりん、油、砂糖、ごま、ドーナツ	菜の花、にんじん、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、オレンジ
7	火	牛乳	サブレ	ミルクパン	タンダーチキン 粉ふき芋 トマトの具沢山スープ パイン	(牛乳) 鮭わかめご飯	鶏肉、ヨーグルト、ささみ、鮭、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、精白米、ごま	ケチャップ、にんにく、パセリ、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、舞茸、トマト、パイン
8	水	牛乳	ウエハース	ご飯	たらのおろし煮 添え野菜 とん汁 パナナ	(牛乳) ココアワッフル	たら、豚肉、大豆、牛乳	揚げ油、三温糖、みりん、マヨネーズ、具芋、ココアワッフル	大根、スリムネギ、人参、きゅうり、白菜、大根、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ
9	木	ヨーグルト		ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 野菜入りわかめスープ グレープフルーツ	牛乳 やきいも	豆腐、豚肉、ベーコン、大豆、牛乳	油、三温糖、みりん、ごま油、さつまいも	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、白菜、わかめ、グレープフルーツ
10	金	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	鮭のごまマヨ焼き お浸し もずくと野菜の味噌汁 いちご	(牛乳) 食パンサンド	鮭、豆腐、牛乳	小麦粉、油、マヨネーズ、ごま、食パンサンド	ほうれん草、わかめ、人参、玉ねぎ、スリムネギ、いちご
11	土	オレンジゼリー		ご飯	味噌肉じゃが キャベツとツナ和え物 オレンジ (牛乳)	りんごジュース 菓子	豚肉、ツナ缶、牛乳	油、じゃがいも、みりん、砂糖、料理酒、三温糖、ごま、菓子	人参、しらたき、グリーンピース、キャベツ、わかめ、オレンジ、りんごジュース
13	月	牛乳	クラッカー	ご飯	鮭のパン粉焼き かぼちゃの胡麻和え 洋風味噌汁 グレープフルーツ	(牛乳) メーブルドッグ	鮭、ベーコン、大豆、牛乳	オリーブ油、パン粉、バター、砂糖、ごま、じゃがいも、メーブルドッグ	パセリ、ケチャップ、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、グレープフルーツ
14	火	牛乳	ポーロ	ご飯	豚肉のケチャップソテー のり和え ベーコンと野菜の具沢山スープ パイン	(牛乳) ヨーグルトケーキ	豚肉、ベーコン、大豆、卵、ヨーグルト	オリーブ油、じゃがいも、ごま、小麦粉、バター、砂糖	ケチャップ、ブロッコリー、のり、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、あきつぎ、パイン
15	水	牛乳	せんべい	ご飯	炒り豆腐 ひじきのサラダ パナナ (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	豆腐、豚肉、卵、ロースハム、飲むヨーグルト	油、砂糖、料理酒、みりん、菓子	長ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、ひじき、きゅうり、大根、バナナ
16	木	牛乳	サンドビスケット	ご飯	カレーの煮つけ さつまいもの煮物 胡麻ドレッシングサラダ オレンジ	(牛乳) マカロニきなこ	カレー、ささみ、きなこ、牛乳	三温糖、さつまいも、ごまドレッシング、マカロニ、砂糖	生姜、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、オレンジ
17	金	ヨーグルト		ロールパン	野菜ハンバーグ 添え野菜 かぶのチキンスープ いちご	(牛乳) 枝豆ご飯	豚肉、鶏肉、卵、鶏肉、大豆、枝豆、チーズ、牛乳	パン粉、みりん、三温糖、マヨネーズ、じゃがいも、ごま油	ごぼう、人参、玉ねぎ、人参、アスパラガス、かぶ、キャベツ、人参、スリムネギ
18	土	桃ゼリー		ご飯	豚肉とピーマンの炒め物 豆腐とトマトのスープ グレープフルーツ	牛乳 菓子	豚肉、ベーコン、大豆、牛乳	みりん、ごま油、三温糖、料理酒、菓子	生姜、人参、ピーマン、もやし、セロリ、玉ねぎ、トマト、スリムネギ、グレープフルーツ
20	月	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	たらのピザ風焼きブロッコリーのおかか和え けんちん汁 オレンジ	(牛乳) コーンフレーク	たら、チーズ、豆腐、豚肉、牛乳	油、さつまいも、コーンフレーク	玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ
21	火	ヨーグルト		ご飯	鶏の親子煮 豆菜サラダ パナナ	(牛乳) あんぱん	鶏肉、卵、大豆、ツナ缶、牛乳	三温糖、ごま、砂糖、ごま油、あんぱん	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、バナナ
22	水	牛乳	クッキー	食パン	鮭とブロッコリーのグラタン 大根サラダ グレープフルーツ	(牛乳) 焼きそば	鮭、豆乳、チーズ、ロースハム、大豆、豚肉、牛乳	油、オリーブ油、小麦粉、パン粉、ゴマ油、ごま、中華麺	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、大根、きゅうり、グレープフルーツ、キャベツ、もやし
23	木	牛乳	ビスケット	ご飯	チキンハヤシ ひじきのマリネ パイン (牛乳)	ヨーグルト和え	鶏肉、大豆、ロースハム、牛乳、ヨーグルト	じゃがいも、ハヤシルウ、みりん、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、人参、ひじき、パイン、みかん缶
24	金	牛乳	せんべい	チャーハン 中華風ローストチキン ワンタンスープ いちごゼリー	(牛乳) さつまいものオレンジ煮	卵、ロースハム、鶏肉、えび、バター	精白米、ごま油、ごま、ワンタンの皮、さつまいも	チンゲン菜、玉ねぎ、生姜、トマト、人参、もやし、ほうれん草、いちごゼリー、いちご、オレンジジュース	
25	土	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	厚揚げとじゃがいものもろ煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	(牛乳) 菓子	豚肉、生揚げ、油あげ、大豆、牛乳	じゃがいも、菓子	人参、いんげん、キャベツ、えのき、しいたけ、スリムネギ、オレンジ
27	月	牛乳	クッキー	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 小松菜としらすのサラダ グレープフルーツ	(牛乳) カステラ	豚肉、しらす、チーズ、牛乳	里芋、油、砂糖、ごま、ごま油、カステラ	大根、人参、しらたき、いんげん、小松菜、きゅうり、わかめ、グレープフルーツ
28	火	牛乳	甘辛せんべい	ミルクパン	鶏肉のマーマレード焼き 茹で野菜のオーロラソース かけ ひじきスープ パナナ	(牛乳) 梅しご飯	鶏肉、豆腐、ベーコン、卵、牛乳、しらす	マヨネーズ、クラッカー	にんにく、ブロッコリー、人参、ケチャップ、ひじき、小松菜、長ねぎ、バナナ、しそ
30	木	ヨーグルト		ご飯	たらの白味噌焼 ナムル風煮ひたし たけのこと豚肉のスープ オレンジ	(牛乳) 菓子	たら、油あげ、豚肉、豆腐、牛乳	料理酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油、菓子	ほうれん草、人参、もやし、たけのこ、チンゲン菜、スリムネギ、オレンジ

※以上見さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上見さんのみにつきます。

4月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満見目標	530	17~26.2	11.6~17.4	
予定献立栄養量	589	24.5	18.5	1.6
3歳以上見目標	630	20.6~31.6	14.0~21.1	
予定献立栄養量	641	26.9	19.7	1.7

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。