



給食だより 4月



ご入園・ご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。

こども園の給食では、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。玄関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。

・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標としています。

朝ご飯を食べる習慣をつけよう

脳のエネルギー源になるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ご飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれているので、朝からの活動に集中できます。



朝食に必要な栄養素



①炭水化物

(ご飯・パンなど)
集中力アップのためにも大切なエネルギー源です。

②たんぱく質

(牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など)
筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。

③ビタミン、ミネラル類

(野菜、果物など)
体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費するときも欠かせません。



これらのポイントを押さえてバランスの良いメニューを心がけてみましょう。

「体内リズム」と「生活リズム」を整えましょう

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息するよう働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」と「生活リズム」がズレてしまうと、体にとって大きなストレスになります。

ズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることが大切です。夕食の時間も遅いと朝ねぼうして時間がない、お腹が空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。

また、早寝・早起きの習慣をつけてリズムを整えましょう。

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。

給食にも旬の食材を取り入れています。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

春が旬の食べ物

アスパラ かぶ
菜の花 たけのこ
キャベツ 玉ねぎ
しいたけ いちご など



4月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこりす・うきぎ組		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	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を守ってくれる (緑)
1	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯	野菜ハンバーグ アスパラソテー かぶのチキンスープ バイン	(牛乳) ポパイドッグ			
2	金	牛乳 クッキー	ご飯	カレーのごま湯焼き のり和え もずく野菜の味噌汁 オレンジ	(牛乳) ごまケーキ			
3	土	磯風味せんべい	ご飯	ポトフ こんにやくサラダ グレープフルーツ	カルビス 甘辛せんべい ビスケット			
5	月	りんごジュース せんべい	ご飯	香味から揚げ きゅうりの中華漬け 豆腐とチンゲン菜のスープ オレンジ	(牛乳) チヂミ			
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯	たらの照り焼き かぼちゃの煮物 大根とキャベツの味噌汁 りんご	(牛乳) せんべい			
7	水	牛乳 せんべい	ご飯	ハヤシライス ひじきのマリネ バイン	(牛乳) クッキー			
8	木	牛乳 いちごゼリー	ご飯	かれのい煮つけ かぼちゃの煮物 ごまドレッシングサラダ グレープフルーツ	(牛乳) 焼き芋			
9	金	牛乳 ボーロ	食パン	鶏肉の甘辛焼き 粉ふき芋 トマトスープ りんご	(牛乳) パナナケーキ			
10	土	ビスケット	ご飯	味噌肉じゃが 大根サラダ パナナ	牛乳 ココアワッフル			
12	月	牛乳 せんべい	ご飯	鮭の香味焼き ごま和え 春キャベツの味噌汁 オレンジ	(牛乳) かぼちゃの茶巾しぼり			
13	火	牛乳 ウエハース	ご飯	親子丼 けんちん汁 お浸し パナナ (牛乳)	ジョア白ぶどう のこのこスバゲッティ			
14	水	ヨーグルト	ミルクパン	大豆とチーズのフリッター にとワインナーのスープ グレープフルーツ	牛乳 中華風おこわ			
15	木	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	豚肉とピーマンの炒め物 春雨ときゅうりの酢の物 りんご	(牛乳) さつま芋のレモン煮			
16	金	牛乳 クッキー	ご飯	ポークカレー ごぼうサラダ パナナ	(牛乳) フレンチトースト			
17	土	せんべい	ご飯	たらの野菜あんかけ じゃが芋とえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット せんべい			
19	月	牛乳 ボーロ	うどん	若布うどん スナックエンドウと鶏肉のソテー りんご	(牛乳) お好み焼き			
20	火	フルーチェ	ご飯	たらのおろし煮 ごま和え 新玉ねぎと若布の味噌汁 グレープフルーツ	(牛乳) ミックスピザ			
21	水	牛乳 せんべい	ロールパン	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ミネストローネスープ バイン	(牛乳) ひじきとツナのおにぎり			
22	木	牛乳 ビスケット	若布ご飯	赤魚の西京焼き お浸し 枝豆とじゃこのかき揚げ オレンジ	(牛乳) 豆乳かぼちゃプリン			
23	金	牛乳 せんべい	ご飯	誕生会 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) 洋梨のコンポートケーキ			
24	土	せんべい	ご飯	鮭の中華風煮 たけのこと豚肉のスープ グレープフルーツ	(牛乳) クッキー せんべい			
26	月	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のごま味噌焼き 添え野菜 かきたま汁 バイン	牛乳 芋ようかん			
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯	かれのい味噌煮 ゆかり和え ほうれん草のナムル りんご	(牛乳) コロコロ揚げ			
28	水	牛乳 甘辛せんべい	ミルクパン	かにかま入り卵焼き 添え野菜 春野菜のクリームシチュー グレープフルーツ	(牛乳) キャロットゼリー			
30	金	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐の中華煮 さつま汁 パナナ	(牛乳) ワインナーパン			

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつき
ます。

	3月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標		518	17~26	11.5~17.3	
予定献立栄養量		480	18.3	13.2	1.3
3歳以上児目標		648	21.1~32.4	14.4~21.6	
予定献立栄養量		606	23.9	18.1	1.6

★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。