



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いますのでよろしくお願いします。

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のサンプルを展示しておりますので、お迎えの際に是非ご覧ください。

・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と補給し、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。



朝食で必要な栄養素



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、しづ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します。

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な時期、「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
や四季の変化を感じてみましょう。

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 長命ケ丘つくしこども園						食材ならびに体内のはたらき		
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食					
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	牛乳、豚ひき、鶏ひき、大豆、卵、角もちも、豆乳、ウインナー	ご飯、じやが芋、白ごま、ホットケーブルガス、コン、かぶ、キャベツ、スリムネギ、バイン、はうれん草	ごぼう、人参、玉ねぎ、生姜、アスパラガス、春雨、かぶ、キャベツ、スリムネギ、バイン、はうれん草
2	金	牛乳 クッキー	ご飯	カレイのごまマヨ焼き のり和え もずくと野菜の味噌汁 オレンジ	(牛乳) ごまケーキ	牛乳、かれい、白ごま、卵、黒ごま	ご飯、小麦粉、白ごま	はうれん草、人参、焼きのり、玉ねぎ、白菜、もずく、スリムネギ、オレンジ
3	土	磯風味せんべい	ご飯	ポトフ こんにゃくサラダ グレーブフルーツ	カルビス 甘辛せんべい ピスケット	牛乳、ウインナー、かにかま	ご飯、じやが芋、白ごま、せんべい、ピスケット	キャベツ、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、バセリ、しらたき、きゅうり、えのき、グレーブフルーツ
5	月	りんごジュース セんべい	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	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐、ベーコン	ご飯、白ごま、小麦粉、じやが芋	生姜、にんにく、青のり、きゅうり、チングン菜、玉ねぎ、人参、オレンジ、にら
6	火	牛乳 ピスケット	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) セんべい	牛乳、たら	ご飯、豆麩、せんべい、甘辛せんべい	かぼちゃ、大根、キャベツ、長ねぎ、りんご
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	牛乳、豚こま、ロースハム	ご飯、じやが芋、小麦粉、白すりごま、クッキー	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ホールトマト、きゅうり、人参、ひじき、バナナ
8	木	牛乳 いちごゼリー	ご飯	かわいいの煮つけ かぼちゃの煮物 ごまドレッシングサラダ グレーブフルーツ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、かれい、ささ身	ご飯、ごまドレッシング、さつま芋	生姜、かぼちゃ、きゅうり、はうれん草、人参、コーン、グレーブフルーツ
9	金	牛乳 ポーロ	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) バナナケーキ	牛乳、鶏もも、ウインナー、卵	食パン、じやが芋、マカロニ、小麦粉	生姜、長ねぎ、バセリ、トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、りんご、バナナ
10	土	ピスケット	ご飯	味噌肉じやが 大根サラダ バナナ	牛乳 ココアッフル	牛乳、豚こま、ロースハム	ご飯、じやが芋、白ごま	人参、玉ねぎ、じらしたき、グリーンピース、大根、人参、きゅうり、バナナ
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) かぼちゃの茶巾しばり	牛乳、鮭、油揚げ	ご飯、白ごま	生姜、人参、小松菜、人参、キャベツ、えのき、しいたけ、スリムネギ、かぼちゃ
13	火	牛乳 ウエハース	ご飯	親子丼 けんちん汁 お浸し バナナ (牛乳)	ジョア白ぶどう のこのこスパゲッティ	牛乳、卵、木綿豆腐、ジョア白ぶどう、ベーコン	ご飯、里芋、スパゲッティ	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、はうれん草、若布、バナナ、ぶなしめじ、えのき、スリムネギ
14	水	ヨーグルト	ミルクパン	大豆とチーズのフリッター にらとウインナーのスープ グレーブフルーツ	牛乳 中華風おこわ	牛乳、大豆、プロセスチーズ、卵、牛乳、ウインナー、木綿豆腐、焼き豚	ミルクパン、ご飯	ヨーグルト、人参、玉ねぎ、スリムネギ、ミニトマト、にら、長ねぎ、グレーブフルーツ、干しいたけ、たけのこ、グリーンピース
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	牛乳、豚ロース、卵	ご飯、さつま芋	生姜、人参、青ピーマン、もやし、春雨、きゅうり、りんご
16	金	牛乳 クッキー	ご飯	ポークカレー ごぼうサラダ バナナ	(牛乳) フレンチトースト	牛乳、豚こま、ベーコン、卵	ご飯、じやが芋、白ごま、食パン、メープルシロップ	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン、バナナ
17	土	せんべい	ご飯	たらの野菜あんかけ じやが芋とえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 ピスケット せんべい	牛乳、たら、油揚げ	ご飯、じやが芋、せんべい、クッキー	人参、玉ねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、長ねぎ、スリムネギ、オレンジ
19	月	牛乳 ポーロ	うどん	若布うどん スナップエンドウと鶏肉のソテー りんご	(牛乳) お好み焼き	牛乳、鶏もも、卵、豚ひき、さくらえび、かつお節	うどん、小麦粉	若布、人参、はうれん草、葉ねぎ、スナップエンドウ、りんご、キャベツ、長ねぎ
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 グレーブフルーツ	(牛乳) ミックスピザ	牛乳、たら、絹ごし豆腐、ベーコン、スライスチーズ	ご飯、白ごま、ピザ生地	大根、スリムネギ、小松菜、人参、玉ねぎ、若布、トマトソース、青ピーマン、グレーブフルーツ
21	水	牛乳 せんべい	ロールパン	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 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	牛乳、鶏もも、ベーコン、マグロ水煮	ロールパン、さつま芋、白ごま、じゃが芋、マカロニ、ご飯	生姜、青ピーマン、玉ねぎ、いんげん、人参、キャベツ、にんにく、ホールトマト、バイン、ごぼう、絹さや、ひじき
22	木	牛乳 ピスケット	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	牛乳、赤魚、納豆、ちりめんじゃこ、豆乳	ご飯、小麦粉	若布、はうれん草、菊のつり、玉ねぎ、人参、青のり、かぼちゃ
23	金	牛乳 せんべい	ご飯	誕生会 チャーハン 中華風ロースチキン 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	牛乳、鶏もも、卵、ロースハム、ムキエビ、ワンタン	ご飯、白ごま、いちごゼリーの素、小麦粉	人参、長ねぎ、チングン菜、玉ねぎ、生姜、ミニトマト、もやし、エリンギ、はうれん草、いちご、洋梨
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 グレーブフルーツ	(牛乳) クッキー せんべい	牛乳、鮭、豚ひき	ご飯、クッキー、甘辛せんべい	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、チングン菜、スリムネギ、グレーブフルーツ
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	牛乳、鶏もも、鶏むね、木綿豆腐、卵	ご飯、白ごま、さつま芋	ミニトマト、スナップえんどう、人参、長ねぎ、しいたけ、はうれん草、パイソン
27	火	牛乳 ピスケット	ご飯	かわいいの味噌煮 ゆかり和え はうれん草のナムル りんご	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、かれい、高野豆腐、きな粉	ご飯、白ごま	生姜、オクラ、ゆかり、はうれん草、もやし、人参、りんご
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 グレーブフルーツ	(牛乳) キャロットゼリー	牛乳、卵、かにかま、鶏もも、生タマリーム	ミルクパン、じやが芋、小麦粉	人参、干しいたけ、たけのこ、グリーンピース、スリムネギ、トマト、カラブリア、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、納豆、きな粉、グレーブフルーツ、りんごジュース、レモン汁
30	金	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐の中華煮 さつま汁 バナナ	(牛乳) ウインナーパン	牛乳、うずら卵、豚こま、木綿豆腐、油揚げ、木綿豆腐、豆乳、ウインナー、スライスチーズ	ご飯、さつま芋、小麦粉	人参、白菜、しいたけ、にんにく、チングン菜、人参、ごぼう、長ねぎ、バナナ、コーン

*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りますのでご了承ください。