

4月 予定献立表

令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		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)	病気から守ってくれる (緑)
1	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	チキンピカタ 添え野菜 シーザーサラダ オレンジ	(牛乳) ツナクリームパン	牛乳、鶏もも、卵、ベーコン、まぐろ 水煮、豆乳	ご飯、じゃが芋、クルトン、ロールパ ン、小麦粉	青のり、ミニトマト、大根、キャベツ、 人参、コーン、オレンジ、玉ねぎ、パ セリ
2	土	クッキー	ご飯	韓国風肉じゃが なめこの味噌汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	ご飯、じゃが芋、菓子	人参、玉ねぎ、グリーンピース、なめ こ、若布、長ねぎ、パナナ
4	月	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	赤魚のごま照り焼き ほうれん草の磯和え ひじきのマヨサラダ グレープフルーツ	(牛乳) ココアワッフル 甘辛せんべい	牛乳、赤魚	ご飯、黒ごま、白ごま、ココアワッフル、 甘辛せんべい	ほうれん草、焼きのり、ひじき、人 参、きゅうり、グレープフルーツ
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯	八宝菜 春雨とにらの中華スープ パナナ	(牛乳) さつま芋のレモン煮	牛乳、豚もも、うずら卵、木綿豆腐	ご飯、白ごま、さつま芋	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 干しいたけ、たけのこ、グリーンピー ス、生姜、春雨、にら、パナナ、レモ ン汁
6	水	チーズ	食パン	たらのお好み焼き風 キャベツと野菜のスープ オレンジ	牛乳 鮭若布おにぎり	牛乳、たら、卵、かつお節、鶏もも、 大豆、鮭フレーク	食パン、じゃが芋、白ごま、ご飯	キャベツ、人参、あさつき、ミニト マト、玉ねぎ、スリムネギ、オレンジ、若 布
7	木	牛乳 せんべい	ご飯	鶏肉と野菜のうま煮 ナムル風ツナサラダ りんご	(牛乳) 塩焼きそば	牛乳、鶏もも、まぐろ水煮、豚こま	ご飯、里芋、白ごま、中華種	大根、人参、スリムネギ、ほうれん 草、もやし、りんご、小松菜、キャベ ツ
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯	カレイの香味焼き オクラのゆかり和え 若竹汁 パナナ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、カレイ、絹ごし豆腐	ご飯、里芋、焼き芋	オクラ、ゆかり、キャベツ、たけのこ、 しいたけ、スリムネギ、パナナ
9	土	甘辛せんべい	ご飯	ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、大豆、豚肩ロース、ロースハ ム、スキムミルク	ご飯、じゃが芋、菓子	玉ねぎ、人参、ホールトマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ
11	月	牛乳 ココアエハース	ご飯	鮭の南蛮漬け ひじきと枝豆のサラダ りんご	(牛乳) おからケーキ	牛乳、鮭、まぐろ水煮	ご飯、おからケーキ	人参、玉ねぎ、青ピーマン、スリム ネギ、ひじき、枝豆、コーン、りんご
12	火	プリン	ご飯	麻婆豆腐 トマトのツナ和え パナナ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、まぐろ水 煮、大豆	ご飯、クラッカー	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、しい たけ、スリムネギ、トマト、きゅうり、パ ナナ、いちごジャム
13	水	牛乳 コーンフレーク	ロールパン	たらのポテトクリーム焼き 添え野菜 野菜とチキンのスープ バイン	(牛乳) ピラフ	牛乳、たら、鶏もも、大豆、豚ひき	ロールパン、じゃが芋、白ごま、ご飯	玉ねぎ、スナップエンドウ、ミニト マト、人参、キャベツ、スリムネギ、バ イン、青ピーマン、コーン
14	木	牛乳 サンドビスケット	ご飯	宮城県産の郷土料理 油麩井 ほうれん草の和え物 デコボン	(牛乳) ワッフル せんべい	牛乳、鶏もも、卵	ご飯、油麩、ワッフル、せんべい	玉ねぎ、みつば、ほうれん草、豆も やし、人参、デコボン
15	金	牛乳 磯風味せんべい	うどん	味噌うどん じゃが芋金平 りんご	(牛乳) 小倉豆乳ゼリー	牛乳、鶏もも、豆乳、きな粉	うどん、じゃが芋、白ごま	玉ねぎ、人参、長ねぎ、グリーンピー ス、れんこん、青ピーマン、りんご、 寒天、小豆
16	土	ビスケット	ご飯	カレイの香味焼き 小松菜のお浸し 豆乳入りかぼちゃの味噌汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、カレイ、かつお節、豆乳	ご飯、菓子	生姜、長ねぎ、小松菜、かぼちゃ、 玉ねぎ、ほうれん草、パナナ
18	月	牛乳 せんべい	ご飯	鮭と野菜のバター蒸し のり風味サラダ オレンジ	(牛乳) 芋ようかん	牛乳、鮭、ちりめんじゃこ	ご飯、さつま芋	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、しい たけ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、 もやし、焼きのり、オレンジ、寒天
19	火	牛乳 パイ	ご飯	養生会 チャーハン 鶏肉の甘辛焼き ワンタンスープ いちごゼリー	(牛乳) ピーチケーキ	牛乳、卵、ムキエビ、焼き豚、鶏も も、鶏ひき、ホイップクリーム、スキム ミルク	ご飯、ワンタンの皮、小麦粉	スリムネギ、チンゲン菜、コーン、生 姜、長ねぎ、ミニトマト、人参、もや し、しいたけ、ほうれん草、いちご ゼリー、いちご、黄桃缶
20	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	豆腐団子の甘酢あんかけ 野菜の豆乳ポタージュ りんご	(牛乳) ひじきとツナの混ぜご飯	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき、卵、豆 乳、まぐろ水煮	食パン、じゃが芋、ご飯、白ごま	人参、長ねぎ、ブロッコリー、玉 ねぎ、パセリ、りんご、ごぼう、絹さ や、ひじき
21	木	ぶどうゼリー	ご飯	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 春野菜の豚汁 バイン	牛乳 ひき肉とキャベツのト マトスパゲッティ	牛乳、赤魚、豚こま、鶏ひき	ご飯、白ごま、じゃが芋、スパゲ ッティ	生姜、ほうれん草、たけのこ、キャ ベツ、人参、長ねぎ、バイン、にんに く、キャベツ、ホールトマト
22	金	牛乳 いちごエハース	ご飯	チキンカレー ツナコーンサラダ パナナ (牛乳)	フルーツヨーグルト	牛乳、鶏むね、まぐろ水煮、大豆、ホ イップクリーム、プレーンヨーグルト	ご飯、じゃが芋、白ごま	玉ねぎ、人参、青ピーマン、生姜、 にんにく、若布、コーン、キャベツ、 パナナ、白桃缶、りんご、みかん缶
23	土	磯風味せんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ 添え野菜 若布のマリネ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、卵、ロース ハム、大豆	ご飯、パン粉、菓子	玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー、ト マト、きゅうり、人参、玉ねぎ、若布、グ レープフルーツ
25	月	チーズ	ご飯	ブルコギ 春雨スープ りんご	牛乳 かぼちゃもち	牛乳、豚肩ロース、木綿豆腐、スキ ムミルク	ご飯、じゃが芋、白ごま	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、にら、長 ねぎ、りんご、にんにく、春雨、チ ンゲン菜、かぼちゃ
26	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	たらの菜種焼き 春野菜ソテー 筍のおかか煮 パナナ (牛乳)	ジョア白ぶどう いちご入りパンケーキ	牛乳、たら、卵、生揚げ、かつお節	ご飯、ホットケーキミックス	パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、 コーン、たけのこ、人参、絹さや、パ ナナ、いちご、いちごソース
27	水	ブルーチェリりんご	ミルクパン	ミートボールのトマトシチュー きのごサラダ オレンジ	(牛乳) 中華風おこわ	牛乳、豚ひき、鶏ひき、ベーコン、焼 き豚	ミルクパン、じゃが芋、ご飯	玉ねぎ、人参、ホールトマト、ぶなし めじ、えのき、きゅうり、若布、オレンジ 、昆布、干しいたけ、たけのこ、グ リーンピース
28	木	牛乳 サンドビスケット	菜飯	カレイの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え さつま汁 バイン	(牛乳) カルシウムトースト	牛乳、カレイ、かつお節、豚こま、木 綿豆腐、とろけるチーズ	ご飯、さつま芋、食パン、白ごま	小松菜、生姜、あさつき、ブロッコ リー、人参、ごぼう、長ねぎ、バイン、 青のり
30	土	せんべい	ご飯	焼肉風炒め 豆腐のとろみ汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、豚肩ロース、鶏もも、絹ごし豆 腐	ご飯、白ごま、じゃが芋、菓子	長ねぎ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、 黄ピーマン、しいたけ、ブロッコリー、 りんご

※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。

4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	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	570	24.5	17.1	1.3
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	700	31.1	22	1.5

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



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%、3歳以上児は昼食および午後のおやつで、45%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

