



# 4月 給食だより



## 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、努力していきたくと思いますのでよろしくお願いいたします。

### 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。

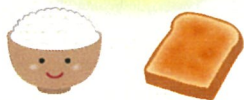


#### 朝食に必要な栄養素



#### 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。

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。

### 「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 さやえんどう  
菜の花 たけのこ  
キャベツ 玉ねぎ  
かぶ いちご など



# 4月 予定献立表

令和5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ほたらき		
		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	木	牛乳 サンドビスケット	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 豚肉と白菜のスー りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、凍り豆腐	米	白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、さや えんどう、りんご
3	月	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き 白菜とほうれん草のおかか和え チンゲン菜と豆腐のみそ汁 キウイ	牛乳 ココアワッフル (Caウエハース)	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、 かつお節	米、サラダ油	たまねぎ、ほうれん草、白菜、チンゲ ン菜、にんじん、しょうが、キウイ
4	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの磯辺焼き 小松菜のごま和え きのこのスープ バイナップル	(牛乳) えびと枝豆の炊き込みごは ん	牛乳、たら、えび、青のり	米、小麦粉、サラダ油、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、枝 豆、玉ねぎ、しめじ、コーン、さやえ んどう、すりごま、バイナップル
5	水	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス 切干大根のサラダ 春キャベツのスープ オレンジ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、大豆、 ベーコン	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、サ ラダ油	たまねぎ、にんじん、りんご、きゅう り、キャベツ、ピーマン、えのきたけ、 切干大根、オレンジ
6	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鶏つくねのあんかけ ほうれん草のおひたし 大根と豆腐のみそ汁 りんご	(牛乳) 芋もち	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、ひじ き、わかめ、青のり	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、 砂糖	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、大根、 にんじん、万能ねぎ、コーン、りんご
7	金	牛乳 クッキー	ごはん	八宝菜 わかめのみそ汁 バナナ	(牛乳) スイートポテト	牛乳、豚肉、みそ、卵、わかめ	米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗 粉、バター	白菜、もやし、にんじん、ねぎ、たけ のこ、しいたけ、しょうが、にんにく、 バナナ
8	土	牛乳 白い風船	ごはん	ポークチャップ ブロッコリーとコーンのソテー ベーコンとかぶのスープ デコボン	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、ベーコン	米、サラダ油、砂糖	かぶ、ブロッコリー、コーン、にんじ ん、デコボン
10	月	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	油麩井 ほうれん草のナムル 豆腐のみそ汁 バイナップル	(牛乳) 焼きりんご	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、みそ、油揚 げ	米、砂糖、油麩、バター、三温糖、ご ま油、ごま	ほうれん草、玉ねぎ、もやし、こまつ な、にんじん、ねぎ、グリーンピース、り んご、バイナップル
11	火	チーズ	ごはん	豆腐ハンバーグ チンゲン菜のしらす和え マカロニスープ オレンジ	牛乳 芋ようかん	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、しらす	米、さつまいも、砂糖、パン粉、片栗 粉、マカロニ、サラダ油	チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、にん じん、にんにく、オレンジ
12	水	牛乳 サンドせんべい	食パン	たらのピカタ焼き ブロッコリーとひじきのソテー じゃが芋とほうれん草のスープ りんご	(牛乳) カレーピラフ	牛乳、たら、卵、豚肉、青のり、ひじ き	米、食パン、じゃがいも、サラダ油、 小麦粉	玉ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、 にんじん、ピーマン、りんご
13	木	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	(牛乳) マカロニきなこ	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉、ベーコ ン、みそ、ヨーグルト	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、きゅうり、にん じん、コーン、赤ピーマン、しょうが、 バナナ
14	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	ハンバーグトマトソースがけ アスパラガスと人参のソテー なめこのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚肉、みそ	米、さつまいも、サラダ油、砂糖、ご ま	ホールトマト、玉ねぎ、大根、にんじ ん、アスパラガス、なめこ、ねぎ、に んにく、オレンジ
15	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	赤魚のごまマヨ焼き 小松菜のツナ酢和え 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、あかうお、ツナ、みそ、油揚げ	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、こまつな、にんじん、もや し、ねぎ、バナナ
17	月	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 中華スープ りんご	(牛乳) ツナのトマトスパゲティ	牛乳、鶏肉、ツナ、のり	米、スパゲティ、ごま油、サラダ油、 片栗粉、砂糖	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、ホー ルトマト、えのきたけ、こまつな、さや えんどう、しょうが、りんご
18	火	ゼリー	ごはん	白身魚のフライ 小松菜のごま和え 野菜コーンスープ オレンジ	牛乳 お麩ラスク	牛乳、たら、豆腐、卵、きな粉	米、じゃがいも、油麩、サラダ油、パ ン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	こまつな、にんじん、玉ねぎ、コー ン、オレンジ
19	水	牛乳 白い風船	ロール パン	ミートボールのトマトシチュー カミカミサラダ りんご	(牛乳) 鶏肉とごぼうのおこわ	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、 片栗粉、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、チ ンゲン菜、にんにく、切干大根、ご ぼう、刻み昆布、しいたけ、りんご
20	木	ブルーチェ	ごはん	揚げ豆腐の五目あんかけ さつま汁 グレープフルーツ	(牛乳) 今川焼	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、油 揚げ	米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、 砂糖	白菜、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけ のこ、えのきたけ、さやえんどう、グ レープフルーツ
21	金	牛乳 サラダせんべい	ごはん	かれのい煮付け ピーマンのごま炒め ほうれん草の卵スープ バイナップル	(牛乳) あおのりフライポテト	牛乳、かれい、卵、青のり	フライポテト、米、サラダ油、砂糖、 ごま油、ごま	ピーマン、ほうれん草、にんじん、 しょうが、バイナップル
22	土	牛乳 ウエハース	ごはん	三色そぼろ丼 かぶのすまし汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	米、片栗粉、砂糖、ごま油	かぶ、ほうれん草、にんじん、かぶ、 しょうが、オレンジ
24	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん	カレーライス さつまいもマヨサラダ オニオンスープ ヨーグルト	(牛乳) 焼きそば	牛乳、ヨーグルト、豚肉	米、焼きそば麺、じゃがいも、マヨ ネーズ、サラダ油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、りん ご、コーン、きゅうり、ピーマン、にん じん、にんにく、りんご
25	火	牛乳 パイ菓子	ごはん	誕生会 チャーハン 鶏肉の中華焼き 添え野菜 大豆のコンソメスープ いちごゼリー	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、鶏肉、豚肉、ホイップクリー ム、凍り豆腐、大豆、きな粉、みそ、 ごま、青のり	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ミニマ ト、ピーマン、ねぎ、いちご
26	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	豆腐のミートソース焼き パスタサラダ グレープフルーツ	(牛乳) たけのこ入り混ぜご飯	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、鶏肉、ハ ム	米、食パン、マヨネーズ、スパゲ ティ、サラダ油、片栗粉	ホールトマト、玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、たけのこ、ピーマ ン、しいたけ、オレンジ
27	木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	肉じゃが 豆乳汁 バイナップル	(牛乳) 青のりじゃこトースト	牛乳、豚肉、豆乳、みそ、しらす、青 のり	米、じゃがいも、サラダ油、食パン、 マヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、だいこん、にんじん、チンゲ ン菜、えのきたけ、グリーンピース、 バイナップル
28	金	牛乳 ビスケット	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 人参のシンプルサラダ 小松菜のすまし汁 りんご	(牛乳) ツナとブロッコリーの蒸しパ ン	牛乳、さけ、卵、ツナ、チーズ、油揚 げ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、サ ラダ油、砂糖	にんじん、こまつな、きゅうり、たまね ぎ、えのきたけ、ブロッコリー、コー ン、りんご
29	土			昭和の日				

※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	食塩相当量 g
3歳未満児目標	505	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	508	19.6	17.9	1.3
3歳以上児目標	640	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	640	25.9	23.9	1.6

☆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。