



給食だより4月



ご入園・ご進級おめでとございます！

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。

《毎日の朝食を大切に》

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。

毎日朝食をとる習慣をつけるために・・・

朝は食欲がない☹️



○消化がよく、食べやすいものを食べることから始めよう！

○睡眠不足や夜の食習慣（重たい食事・夜食）を見直してみよう！



朝は食べる時間がない☹️

○すぐに食べられる食品をストックしておこう！



食パン



果物



おにぎり



納豆



チーズ



ゼリー



ヨーグルト

など・・・

「体内リズム」と「生活リズム」を整えましょう

☀️朝食の効果☀️

- ①体のリズムを整える
- ②代謝アップ
- ③脳の働きの活性化
- ④便秘解消

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。



4月 予定献立

令和5年度 名取みだそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜	ひよこりす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	土	せんべい	こめ	厚揚げと鶏肉の煮物 野菜スープ みかんゼリー	ビスケット (チーズ) 牛乳	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、ベビーチーズ	カップゼリー(みかん)、米、じゃがいも、マリー、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)
3	月	ビスケット	こめ	麻婆豆腐 春雨の中華和え 清見オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ、きな粉	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	きよみ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたげ、しょうが
4	火	クラッカー	こめ	鮭の照り焼き ごぼうサラダ 新じゃがのみそ汁 パナナ	キャロットケーキ 牛乳	牛乳、鮭、卵、みそ、凍り豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨドレ、すりごま 無塩バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、さやえんどう、コーン缶
5	水	ビスケット	こめ	豚肉の生姜みそ炒め 青えんどうとキャベツのスープ オレンジ	ミニたい焼き 牛乳	牛乳、豚こま、赤みそ	米、ミニたい焼き、油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、しょうが
6	木	サンドビスケット	こめ	さわらのみそ照り焼き ほうれん草の磯辺和え 白菜のすまし汁 パナナ	いももち 牛乳	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ	米、マッシュポテト、片栗粉、砂糖、ごま	バナナ、はくさい、ほうれん草、生わかめ、ねぎ、にんじん、きざみのり、しょうが
7	金	クラッカー	こめ	鶏のカレー唐揚げ 人参のじゃこ炒め アスパラスープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、大豆(乾)、しらす干し	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、いんげん、ひじき(乾)、しょうが
8	土	せんべい	こめ	豚肉の塩昆布炒め 春雨スープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、豚こま、木綿豆腐	米、カステラドーナツ、はるさめ、油、ごま、ごま油	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ
10	月	ビスケット	こめ	たらのかき揚げ 若竹汁 バナナ	おかかおにぎり 牛乳	牛乳、たら、絹ごし豆腐、糸がき	米、揚げ油、小麦粉、ごま、ごま油	バナナ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう、いんげん、生わかめ
11	火	クラッカー	こめ	肉じゃが わかめのかきたまスープ 清見オレンジ	ナポリタン 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、卵、ベーコン	米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、油、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま	きよみ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、生わかめ、ピーマン、いんげん
12	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げのみそ炒め すまし汁 いちご	せんべい (チーズ) オレンジジュース	生揚げ、豚こま、ベビーチーズ、赤みそ	米、豊たべよ、はるさめ、砂糖、豆麩、片栗粉、ごま	100%オレンジジュース、いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、いんげん、生わかめ、にんにく、しょうが
13	木	サンドビスケット	こめ	鮭の煮つけ いんげんのごまマヨ和え キャベツと豆腐のみそ汁 パナナ	みそポテト 牛乳	牛乳、鮭、木綿豆腐、みそ、赤みそ	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨドレ、すりごま	バナナ、キャベツ、いんげん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、スリムネギ
14	金	クラッカー	こめ	おろしハンバーグ ごぶき芋 ニラとウインナーのスープ オレンジ	おかゆドーナツ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、ウインナーソーセージ	米、じゃがいも、全かゆ(精白米)、ホットケーキ粉、揚げ油、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、ねぎ
15	土	せんべい	こめ	鶏肉の炒め物 えのきのスープ バナナ(牛乳)	スティックパン 牛乳	牛乳、鶏もも肉	米、スティックパン、片栗粉、油、ごま	バナナ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
17	月	ビスケット	こめ	赤魚の照り焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁 清見オレンジ	ジャムサンド 牛乳	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	米、食パン、しらたき、砂糖、ごま油、ごま	きよみ、かぶ、ごぼう、ねぎ、にんじん、かぶ、栗、いちご ジャム、さやえんどう
18	火	クラッカー	めん	ミートソーススパゲティ フレッシュサラダ かぶのコンソメスープ いちご	青りんごゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム	カップゼリー(青りんご)、スパゲティ、じゃがいも、リッツ、マヨドレ、砂糖、オリーブ油	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、スリムネギ、コーン缶、ピーマン、スリムネギ
19	水	のむヨーグルト	こめ	肉豆腐 春雨スープ 甘夏	大学芋 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ベーコン	さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	なつみかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、グリーンアスパラガス、キャベツ、スリムネギ、しょうが
20	木	せんべい	めん	菜の花うどん たらのみそ焼き いんげんのごまマヨ和え パナナ	たけのご飯 牛乳	牛乳、たら、油揚げ、赤みそ	干しうどん(ゆで)、米、マヨドレ、油、すりごま	バナナ、なまめ、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん、にんじん
21	金	クラッカー	こめ	鶏の唐揚げ ジャーマンポテト キャベツスープ 甘夏	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、ベーコン	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨドレ	なつみかん、みかん缶、キャベツ、バナナ、にんじん、いちご(冷凍)、ピーマン、コーン缶、たまねぎ、しょうが
22	土	せんべい	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 野菜スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	米、パウムクーヘン、片栗粉、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)
24	月	ビスケット	こめ	わかめご飯 鮭のパン粉焼き ほうれん草のごま和え 沢煮碗 パナナ	たご焼きポテト 牛乳	牛乳、鮭、豚こま、しらす干し	米、マッシュポテト、片栗粉、たかす、油、パン粉、マヨドレ、すりごま、砂糖	バナナ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、たけのこ(ゆで)、スリムネギ、さやえんどう、切り干しだいこん、干しいたげ
25	火	クラッカー	こめ	チキンカレー マカロニサラダ 甘夏	クリームワッフル 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ハム	米、じゃがいも、ベアークリームワッフル、マカロニ、マヨドレ	なつみかん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス、しめじ、グリーンピース(冷凍)
26	水	のむヨーグルト	こめ	揚げ豆腐 キャベツのおかか炒め 春雨のと鶏肉のおつゆ パナナ	マカロニケチャップ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム、油揚げ、糸がき	米、マカロニ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、スリムネギ、干しいたげ
27	木	サンドビスケット	こめ	かれの田楽焼き ひき昆布の含め煮 にらたまスープ オレンジ	若菜ごはん 牛乳	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、油揚げ、みそ	米、砂糖、ごま	オレンジ、たまねぎ、刻みごんぶ、にんじん、ごまぼう、にら、いんげん
28	金	クラッカー	こめ	チキンのトマト煮 コールスロー バナナ	せんべい (チーズ) りんごジュース	鶏もも肉、ベビーチーズ、ハム、サラダチーズ	米、ソフトサラダ、マヨドレ、砂糖、油、片栗粉	100%りんごジュース、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、カットトマト、キャベツ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、コーン缶、きゅうり
29	土			昭和の日				

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※ 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。

◆ は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	465	15.1~23.3	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量	473	17.8	14.0	1.6
3歳以上児目標 (45%)	573	18.6~28.7	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	582	23.5	18.6	2.0