

4月給食だより

輝 保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。 暖かい日が増え、すっかり春らしくなりました。4月を迎えて子ども達も新しいクラスに期待いっぱいだと思います。 給食室も、子ども達の様子を伺いながら、安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。 今年度もよろしくお願ひ致します。



毎月19日は食育の日
旬の食材を知って美味しく食べよう！



3色そろった食事をしましょう



食べ物は赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。それぞれの色の働きを知って、バランスよく食事をする事の大切さを知りましょう。

ひとつの食べ物だけで体に必要な栄養を全て補う事はできません。

そこで色々な食べ物を組み合わせるとお互いに足りない栄養素を補う事ができます。



あか：血や筋肉など体を作るもとになる
(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など)

きいろ：エネルギーのもとになる
(ご飯・パン・麺・油・芋類・ゴマなど)

みどり：体の調子を整える
(野菜・果物など)

4月・キャベツ



キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれているビタミンUが含まれています。これは、キャベツから発見されたので、キャベジンとも呼ばれている水溶性ビタミン様物質です。

また、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。

スーパーで美味しいキャベツを選ぶときは、葉の部分が濃く、鮮やかでツヤとハリがあるものを選びましょう。



4月 予定献立表



※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)	
昼		キーマカレー もやしのナムル バナナ	家常豆腐 ごまマヨ和え 中華スープ	鶏の照り焼き もりもりサラダ コンソメスープ オレンジ	ビーフカレー バナナ	
間		牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子	
	06日 (月)	07日 (火)	08日 (水)	09日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
昼	豚肉の生姜焼き チーズサラダ 味噌汁 りんご	白身魚のカレー ニエル 野菜のおかか和え 味噌汁	春野菜のシチュー コマドリサラダ オレンジ	厚揚げのそぼろ煮 パンサンデー 中華スープ	鶏のマルト [®] 焼き 切干大根煮 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 バイクドジャガ	麦茶 やきそば	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
昼	鯖の塩焼き 小松菜サラダ 味噌汁 りんご	新じゃがの煮物 卵とわかめの酢の物 味噌汁	マーボー豆腐 コールスローサラダ コンソメスープ	ボークカレー ツナサラダ バナナ	キャベツハンバーグ 五色和え すまし汁	キーマカレー バナナ
間	麦茶 筍おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 アップルゼリー お菓子	牛乳 かりんとう	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
昼	魚の西京焼き ぎゅうりとじゃこの酢の物 かきたま汁	チーズオムレツ かみかみサラダ 味噌汁 オレンジ	親子丼 マカロニサラダ 中華スープ	鶏肉の唐揚げ もやしとひじきの胡麻和え 若竹汁	ボークビーンズ 大根サラダ きのこスープ りんご	チキンカレー バナナ
間	牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 ラスク	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)		
昼	豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁	鮭のバターしょうゆ焼き 和風サラダ 味噌汁		タンドリーチキン ひじきサラダ コンソメスープ		
間	牛乳 豆腐チーズパン	麦茶 スパゲティナポリタン		牛乳 フルーツ盛り合わせ お菓子		