

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。4月を迎えて子どもたちも新しいクラスに期待いっぱいだと思います。給食室も、子どもたち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。



朝ごはん

朝ごはらは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。

休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

朝ごはんを食べないと、ボーッとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはらは大切な栄養源。

お友達と沢山活動できるよう朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

朝食に必要なのは3つ！

- ① ご飯やパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」
- ② 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」
- ③ 野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」

旬の食材

さわら

西京焼きやムニエル等の調理によく合う魚です。関東では12月～2月の寒鰯が好まれるようです。



アスパラ

アスパラに含まれるアスパラギン酸は、疲労を和らげる効果があります。



いちご

ビタミンCを含み風邪予防にも効果的です。



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(木)	02日(金)	03日(土)		
昼				キーマカレー フロッコリーの胡麻和え バナナ	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	牛乳 お菓子		
		05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)	
昼			豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 りんご	鮭のチーズ焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	春野菜のシチュー コマドレサラダ オレンジ	厚揚げのそぼろ煮 ハンサンヌー 中華スープ	鶏のマールトン焼き 切干大根煮 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間			スキム牛乳 バイクドじゃが	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 お菓子
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
昼			魚のマヨネーズ焼き 卵とわかめの酢の物 味噌汁 りんご	五目卵焼き 小松菜サラダ 味噌汁	マーボー豆腐 春キャベツのコールスローサラダ コンソメスープ	ポークカレー 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 筍ごはん ごまめ	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 スイートポテト	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
昼			魚の西京焼き かみかみサラダ かきたま汁	新じゃがの煮物 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁 オレンジ	親子丼 春キャベツのチーズサラダ 中華スープ	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 若竹汁	ポークビーンズ もやしとひじきの胡麻和え きのこスープ りんご	チキンカレー バナナ
間			スキム牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 ラスク	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
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	ハヤシライス ひじきサラダ オレンジ		タンドリーチキン さつま芋サラダ 味噌汁 りんご	
間			スキム牛乳 大学芋	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 クッキー バナナ		スキム牛乳 チョコチップケーキ	