

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ます。 今年度もよろしくお願い致します。



朝ごはんを食べて登園できていますか？

旬の食材

朝ごはんは、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、ボーっ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、朝ごはんは大切な栄養源。 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」

- ◆ ご飯 + 具沢山みそ汁 + 納豆
- ◆ おにぎり + かきたま汁 + お浸し
- ◆ パン + ゆで卵 + サラダ + 牛乳
- ◆ シリアル + バナナ + ヨーグルト など7

新じゃが

高血圧の進行を抑えるカリウムや便秘改善に有効な食物繊維、糖質を分解し脳の働きを活発にするビタミン B1 等も豊富に含まれています。



菜の花

菜の花は花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。 つぼみには花を咲かせる為の養分がぎっしり詰まっており、非常に栄養価の高い食材です。



アスパラガス

アスパラに含まれるアスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労を和らげる効果があります。



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(金)	02日(土)	
昼							鶏のマーブルド 焼き 切干大根煮 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間							麦茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 お菓子
04日(月)		05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)	09日(土)		
昼	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 若竹汁	鮭のチーズ焼き もりもりサラダ 味噌汁 オレンジ	春野菜のシチュー コマドレサラダ りんご	厚揚げのそぼろ煮 卵とわかめの酢の物 中華スープ	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 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	スキム牛乳 ジャムサンド	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子		
11日(月)		12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)		
昼	鯖の味噌煮 パンサンデー 味噌汁	五目卵焼き 春キャベツのコールスローサラダ 味噌汁	マーボー豆腐 小松菜サラダ コンソメスープ バナナ	ボークカレー ツナサラダ りんご	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 旬ごはん 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	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子		
18日(月)		19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)		
昼	魚のゴマ味噌焼き かぼちゃサラダ 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	ボークビーンズ もやしとひじきの胡麻和え きのこスープ りんご	鶏の照り焼き 大根サラダ コンソメスープ	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	牛乳 大学芋	麦茶 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子		
25日(月)		26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)		
昼	野菜炒め さつま芋サラダ すまし汁	鮭のバターしょうゆ焼き スパゲティサラダ 味噌汁	ハヤシライス ひじきサラダ りんご	タンドリーチキン 和風サラダ 味噌汁 オレンジ		ボークカレー バナナ		
間	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 フレンチトースト	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 クッキー バナナ		牛乳 お菓子		