

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たいと思います。今年度もよろしくお願いします。



朝ごはん

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 つの栄養素

- 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」

給 食 メ ニ ュ ー の 紹 介

ひじきサラダ

- ・ ひじき 30g
- ・ 人参 50 g
- ・ きゅうり 150 g
- ・ ツナ 50 g
- ・ マヨネーズ 50 g

- ① ひじきをボールたっぷりの水で戻す。
- ② きゅうり、人参を千切りにする。
- ③ きゅうりを塩もみして絞っておく。
- ④ お湯を沸かし、ひじき、人参を 3 分茹で、ざるに上げ、水で冷やし、絞る。
- ⑤ ツナの油を切り、③④と、マヨネーズと混ぜる。

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(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)
昼		ポークカレー ツナサラダ バナナ	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	豆腐のミートソース風 もりもりサラダ 中華スープ	鶏肉の照り焼き もやしのナムル 味噌汁	五目うどん バナナ
間		牛乳 オレンジゼリー	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 人参ケーキ	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子
	07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き パンサンスー すまし汁	五目卵焼き コールスローサラダ 味噌汁	クリームシチュー 春キャベツゴマドレサラダ りんご	麻婆豆腐 小松菜サラダ 中華スープ	ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	中華丼 バナナ
間	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 お菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼	魚のみりん焼き かぼちゃサラダ きのこスープ	肉じゃが きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	豚肉の生姜焼き もやしとひじきのごま和え わかめスープ	ハヤシライス ブロッコリーの胡麻和え オレンジ	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 味噌汁	きつねうどん バナナ
間	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ラスク	牛乳 お菓子 バナナ	麦茶 お好み焼き	牛乳 大学芋	麦茶 お菓子
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼	ポークビーンズ 野菜のおかか和え すまし汁	鮭のチーズ焼き さつま芋サラダ 味噌汁	親子丼 春キャベツのチーズサラダ 中華スープ	家常豆腐 胡麻マヨ和え もずくスープ	鶏のマーレード焼き 和風サラダ 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間	麦茶 わかめご飯 ごまめ	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 りんごゼリー	牛乳 やきいも	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
昼	鯖のソース煮 切干大根のサラダ 味噌汁		中華丼 ささみときゅうりのサラダ 味噌汁			
間	牛乳 ココア蒸しパン		麦茶 ヨーグルト			