


4月 給食献立表

日曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1月	麦茶 ウエハース	ご飯 肉豆腐 ごま和え 万ネギときのこの味噌汁 ゼリー	牛乳 きな粉ケーキ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・しらたき ・いりごま・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・ごぼう・こまつな・にんじん ・きゅうり・キャベツ・だいずもやし ・わけぎ・ぶなしめじ・えのきたけ
2火	麦茶 せんべい	食パン スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ ★カントリースープ オレンジ	牛乳 かめおにぎり	・鶏胸・鶏ひき肉 ・ロースハム・牛乳	・食パン・じゃがいも ・いりごま・ごま油・上白糖 ・精白米	・ほうれんそう・にんにく ・切干大根・きゅうり・わかめ ・にんじん・りょくとうもやし ・キャベツ・たまねぎ・オレンジ
3水	麦茶 ビスケット	ご飯 チキンカレー スパゲティサラダ ほうれん草とえのきのスープ りんご	牛乳 ヨーグルトマフィン	・鶏もも ・牛乳 ・魚肉ソーセージ ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・りんご・バナナ
4木	麦茶 野菜おせんべい	三色納豆ご飯 鶏肉の香味焼き 具だくさん味噌汁 パナナ	牛乳 ゼリーポンチ	・鶏肉・生しらす ・鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・じゃがいも	・にんじん・こまつな・しょうが ・長ねぎ・たまねぎ・バナナ・寒天 ・りんご・パイナップル・白桃缶 ・りんごジュース
5金	麦茶 クラッカー	ご飯 鮎の西京焼き 大豆の五目煮 極ふと小松菜の味噌汁 いちご	牛乳 ★チーズ蒸しパン	・あじ・淡色辛みそ ・大豆水煮缶詰 ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・上白糖 ・板こんにやく・調合油 ・板ふ ・薄力粉	・にんじん・れんこん・さやいんげん ・こまつな・いちご
6土	麦茶 ビスケット	焼肉丼 春雨スープ パナナ	牛乳 ヨーグルト 星たべよ	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米・はるさめ ・せんべい	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ・バナナ
8月	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め さつまいもとツナのサラダ たまねぎと小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 きな粉すなっ麩	・豚肉 ・淡色辛みそ ・ツナ・きな粉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・上白糖・車ふ	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・コーン缶詰粒 ・プロッコリー・こまつな ・みかん缶詰
9火	麦茶 ビスケット	野菜あんかけうどん 鶏肉のゴマみそ焼き ひじきのチーズサラダ ヨーグルト	牛乳 キザミ海苔おにぎり	・鶏もも・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・ヨーグルト・牛乳	・うどん・上白糖・いりごま ・マヨドレ ・精白米・ごま油	・長ねぎ・ながさきはくさい ・にんじん・チンゲンサイ・乾ひじき ・きゅうり・りょくとうもやし ・焼きのり
10水	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 千切り野菜の彩りサラダ 油揚げとわかめの味噌汁 パイン	牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏ひき肉・牛乳・チーズ ・生揚げ・ロースハム ・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・いりごま ・じゃがいも・調合油 ・オリーブ油 ・薄力粉・上白糖	・焼きのり・にんじん・グリーンピース ・きゅうり・赤ピーマン・キャベツ ・カットわかめ・青ねぎ・冷凍コーン ・パイン缶
11木	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ポテトサラダ 白菜と豆腐の味噌汁 りんご	牛乳 ココアクッキー	・鶏もも ・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・こうじ ・じゃがいも・マヨドレ ・薄力粉 ・上白糖・調合油	・にんじん・きゅうり・はくさい ・りんご
12金	麦茶 ウエハース	ご飯 親子煮 ひじきともやし中華あえ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 ヨーグルトポンチ	・鶏もも・鶏卵 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・ごま油	・たまねぎ・焼きのり・乾ひじき ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・ほうれんそう ・みかん缶詰・バナナ・パイナップル
13土	麦茶 ビスケット	冷やしタヌキうどん 煎茶と油揚げのみそしる オレンジ	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・うどん・さといも ・せんべい・天かす	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・オレンジ
15月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ボークカレー プロッコリーとツナのサラダ コーンスープ りんご	牛乳 マカロニきなこ	・豚肉・普通牛乳 ・ツナ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・マヨドレ ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・プロッコリー ・コーンクリーム・りんご ・コーン・チンゲンサイ
16火	麦茶 クラッカー	ご飯 焼き魚の野菜あんかけ 刻み昆布の煮物 にらと卵の味噌汁 オレンジ	牛乳 キャラットケーキ	・さわら・さつま揚げ ・鶏卵・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・薄力粉・調合油	・青ピーマン・にんじん・生しいたけ ・たまねぎ・まこんぶ・にら ・オレンジ
17水	麦茶 せんべい	食パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ たまねぎとえのきのスープ 乳酸飲料	牛乳 塩昆布おにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・乳酸飲料	・食パン・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ ・精白米	・たまねぎ・プロッコリー ・ホールのトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ・えだまめ・塩昆布
18木	麦茶 ウエハース	ご飯 麻婆豆腐 もやし中華あえ 中華風コーンスープ みかん缶	牛乳 コーンフレーククッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・薄力粉 ・調合油・コーンフレーク	・しょうが・にんじん・青梗菜 ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・もやし・乾わかめ・みかん缶 ・コーンクリーム・コーン
19金	麦茶 せんべい	ふりかけご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 ★いちごジャム蒸しパン	・煮干し・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・油揚げ ・絹ごし豆腐・牛乳	・精白米・いりごま ・パン粉・調合油・上白糖 ・薄力粉	・焼きのり・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん・グリーンピース ・ほうれんそう・いちごジャム
20土	麦茶 ビスケット	そぼろ丼 じゃがいもとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたひき肉・鮭 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・乾わかめ ・青ねぎ・りんご
22月	麦茶 ウエハース	ご飯 青のりと枝豆の厚焼き玉子 切干大根の煮物 白菜と油揚げの味噌汁 みかん	牛乳 五目焼きそば	・鶏胸・鶏ひき肉 ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・中華めん ・ごま油	・あおのり・青ねぎ・えだまめ ・切干大根・にんじん・もやし ・さやいんげん・はくさい ・生しいたけ・みかん缶・キャベツ
23火	麦茶 クラッカー	ご飯 鮭のマヨコーン焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え 油揚げとねぎのすまし汁 ゼリー	牛乳 青のりすなっ麩	・さけ・淡色辛みそ ・油揚げ・牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・いりごま ・調合油 ・車ふ	・コーン・ほうれんそう ・キャベツ・にんじん・長ねぎ ・カットわかめ・あおのり
24水	麦茶 せんべい	ちゃんぽん麺 鶏の照り焼き きゃべつと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 菜飯おにぎり	・蒸ししまぼこ ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏もも・乳酸菌飲料 ・牛乳	・中華めん・調合油 ・ごま油・上白糖 ・精白米 ・いりごま	・キャベツ・りょくとうもやし ・にんじん・にら・きゅうり・塩昆布 ・こまつな
誕生 日会 25 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ミートローフ ★春野菜サラダ マカロニスープ バナナ	牛乳 生日二色ゼリー	・ぶたひき肉・豆乳 ・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・マカロニ ・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・プロッコリー ・アスパラガス・バナナ・黄桃缶 ・寒天
26金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏のマリネ焼き ビーフンサラダ 生揚げと青梗菜の味噌汁 パイン缶	牛乳 さつまいも蒸しパン	・鶏もも・生揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖・ごま油 ・さつまいも・マーガリン ・薄力粉	・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・チンゲンサイ ・パイン缶
27土	麦茶 ビスケット	スパゲティミートソース ポトフ りんご	牛乳 ゼリー サラダせんべい	・ぶたひき肉・牛乳	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールのトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・りんご
29月	 しょうわのひ 					
30火	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草のゴマネズ和え 万ネギときのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニポリアン	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・マヨドレ ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう ・えのきたけ・わけぎ・ぶなしめじ ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	516kcal	20.8g	15.5g	224mg	2.3mg	191μg	0.31mg	0.38mg	28mg	5.5g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

4月 きゅうしょくだより

入園・進級おめでとうございます！

子どもたちみんながおいしく楽しく

ご飯が食べられるような給食づくりをしていきたいです！

今年1年よろしくおねがいします！

…1日の始まりに大切な朝食…

朝食は毎日食べていますか？1日を元気に過ごすのには朝食はとても大切です。

・脳のエネルギーを補う

脳はブドウ糖をエネルギーとします。朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し脳を活性化することで身体を目覚めさせる効果があります。脳がエネルギー不足になるとイライラしたり、集中力や記憶力の低下につながってしまいます。

・便秘解消や体温上昇

朝食を摂ることで、胃腸が活発になり便秘の改善につながります。また、睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能を目覚めさせる効果があります。

・太りにくい体をつくる

朝食を抜いて空腹のまま朝食を食べると、血糖値が急激にあがってしまい体は余分にエネルギーをためこんで太りやすくなってしまいます。毎朝朝食を食べる習慣をつけることで体の調子が整い健康につながります。

園での生活を元気に過ごすためにも、早寝早起きをしてご飯をたくさん食べて健康な体づくりをこころがけましょう！



4月が旬の食べ物

4月は山菜やたけのこが

おいしく食べられる時期です。

果物では、かんきつ類が旬を迎えていて、特に、夏ミカンやブラッドオレンジが有名です。

魚介類では、初ガツオやメバルのほか

アサリやハマグリなどの貝類も

旬を迎えて美味しくなります。

～献立しょうかい～

…2日カントリースープ

アメリカの家庭で親しまれているスープです。

…5日チーズ蒸しパン

…19日いちごジャム蒸しパン

ふわふわ食感の蒸しパンです。

…22日青のりと枝豆の厚焼き五子

青のり風味の和風厚焼き五子です。

…25日春野菜サラダ

春野菜を使用した旬のサラダです。

