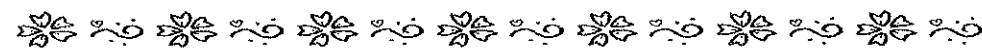


令和3年4月献立表



📅 今月のお弁当日は 4月 14日 水曜日です。

😊 今月の行事食は 月 日 曜日です。

4月食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度はお部屋の移動や新しい担任など新しい環境に慣

れるのに精一杯だと思います。4月の給食は子どもたちが食べやすいメニューをと考えました。

早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなるように願っています。

保育園での生活は午前中から活発に活動があります。

保育園での活動についていくために、朝ご飯を食べてから登園が理想です。

その理由として、寝ている間に下がる体温を上げ、1日の活動に備えること。また、体内に

蓄えられた体のエネルギー源であるブドウ糖は睡眠中に消費され、朝目覚めた時にはほぼ空っぽ

になるため、必ず糖분을補給する必要があります。

朝ご飯に必ず取り入れたいものが炭水化物。炭水化物に含まれるブドウ糖が脳を動かしてくれます。

しかし、炭水化物だけでは子どもたちが育っていくには栄養的には足りません。

栄養バランスが大切ですが朝は忙しくそんなに調理に時間をかけられないと思います。

前日の夜に下準備をしたり、時にはインスタントやレトルトのスープを上手く活用してみ

はどうでしょうか。いつもの朝ご飯にプラスできそうなものとして、ヨーグルト、ソーセージ、

果物などプラスできると良いのではないのでしょうか。

しかし、朝から主食におかずとサラダ等々いっばいだしても子どもたちは朝から食べが良くない

時もありますよね。そんな時はご飯であれば炊くときにツナ缶・炒り大豆をいれてご飯を炊いて

みたり、パンであればピザやサンドイッチにしたり、フレークならヨーグルトとフルーツで簡単

にパフェっぽく作ってだしてみるなど、1つにまとめると朝が苦手な子でも食べやすくなると

思います。

平日の朝は忙しいと思いますので、簡単に1品追加できたら。

お休みの朝は少し手間が加わった朝ご飯がでたら、その変化に子どもたちは喜び食べが良く

なるかもしれません。



日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
1	木	鮭コロッケ コールスローサラダ	ご飯 サラダ油	鮭 ハム 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 大根	471/1.5	565/1.9	牛乳	スキムミルク
20	火	みそ汁 いちご	じゃが芋 パン粉	牛乳	コーン 小ネギ いちご	17.4/14.9	22.7/17.1	卵ボーロ	玄米小丸
2	金	塩焼きそば ひじき春雨サラダ	中華麺 ごま油	豚肉 鶏肉 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参	469/2.2	594/2.9	牛乳	牛乳
16	金	かき玉汁 パパロア	緑豆春雨	豆腐 牛乳	もやし 胡瓜 果物缶	20.9/19.5	26.8/25.2	卵ボーロ	かぼちゃクッキー
5	月	麻婆豆腐 チンゲン菜とちくわの梅和え	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐 ちくわ	玉ねぎ 生姜 もやし	512/2.0	624/2.5	牛乳	牛乳
19	月	中華スープ 杏仁豆腐		カニカマ 牛乳	チンゲン菜 人参 ニラ	19.4/18.6	24.6/23.4	卵ボーロ	レーズンサンド
6	火	豚丼 ブロッコリーの卵和え	ご飯 サラダ油	豚肉 卵 鶏肉	玉ねぎ ブロッコリー	552/1.2	676/1.6	牛乳	スキムミルク
21	水	さつま汁 グレープフルーツ	白滝 さつま芋	牛乳	アスパラガス 人参	19.3/22.1	24.7/27.6	卵ボーロ	原宿ドックチーズ
7	水	わかめご飯 カレイの生姜みそ煮	ご飯 サラダ油	カレイ 牛乳	ごぼう 蓮根 しいたけ	396/2.1	485/2.8	牛乳	牛乳
22	木	すまし汁 きんぴらごぼう オレンジ	麩		人参 小ネギ オレンジ	18.0/8.2	22.7/10.3	卵ボーロ	ほうれん草蒸しパン
8	木	鶏レモン焼き 水菜の豆腐サラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	レモン パセリ 水菜	472/1.6	574/2.1	牛乳	スキムミルク
23	金	みそ汁 フルーチェ		フルーチェ 牛乳	パプリカ キャベツ	18.5/13.3	23.5/16.5	卵ボーロ	ばかうけ
9	金	鶏そぼろ丼 切干大根しそサラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	玉ねぎ 絹さや 胡瓜	590/2.1	725/2.7	牛乳	牛乳
27	火	豚汁 ゼリー		豚肉 ゼリー 牛乳	切干大根 大根 人参	20.8/15.2	26.0/19.4	卵ボーロ	いちごジャムケーキ
12	月	ハヤシライス おかひじきとツナのサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ おかひじき	550/1.9	668/2.4	牛乳	牛乳
26	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト		ヨーグルト 牛乳	キャベツ 果物缶	17.0/19.5	21.2/24.3	卵ボーロ	ヨーグルトスコーン
13	火	かじきのおろしソース すまし汁	ご飯 サラダ油	かじき 牛乳	大根 人参 ほうれん草	449/1.6	530/2.1	牛乳	スキムミルク
28	水	ほうれん草の沢庵和え せとか			小ネギ 白菜 せとか	17.6/10.6	23.3/12.7	卵ボーロ	まがりせんべい
15	木	筑前煮 納豆 キャベツしらす和え	ご飯 サラダ油	鶏肉 納豆 しらす	人参 ごぼう キャベツ	503/1.9	610/2.4	牛乳	スキムミルク
30	金	みそ汁 パナナ	さつま芋 パナナ	油揚げ 牛乳	蓮根 玉ねぎ 塩昆布	22.6/10.9	29.0/13.3	卵ボーロ	いちご蒸しパン
土曜日・お弁当の日給食									
3	土	カレーピラフ コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 ゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ	343/10.3/9.5	452/13.3/12.0	牛乳	お米でバナナケーキ
10	土	焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 ごま油	豚肉 ゼリー	キャベツ ピーマン	420/12.4/18.7	528/15.9/22.8	牛乳	焼きドーナツ豆乳
14	水	大根のそぼろ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐 ゼリー	大根 玉ねぎ	462/15.5/13.7	543/19.2/17.0	牛乳	クロワッサン
17	土	豚キャベツ味噌丼 すまし汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐 ゼリー	キャベツ 玉ねぎ	470/11.9/18.7	558/14.5/21.8	牛乳	焼きプリンタルト
24	土	すき焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 ゼリー	玉ねぎ えのき わかめ	403/12.2/14.2	485/14.8/17.4	牛乳	お米でスイートポテト

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります