



4月の給食だより

2019/3/29 (金) 清水保育園

吉野公園の桜も咲きはじめ、もうすぐ満開を迎えようとしています。過ごしやすい季節となりました♡
ご入園・ご進級、おめでとうございます♪今年度も心を込めて安心安全な給食作りに努めてまいりますので
よろしくお願い致します。

保育園の給食

乳幼児は、発育が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎が幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。

保育所給食では、安全で栄養のバランスのとれた食事を提供するだけではなく、「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。



***土曜日は種類の献立の為、お弁当(白ご飯)はいりません。**
また、お誕生会・行事食の日は、以上児さんも主食が出ますので、お弁当(白ご飯)はいりません。

朝ごはんを食べよう!

なぜ、朝ごはんを食べるの?

1. 脳を活発に働かせるため

脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことが出来ません。

2. 睡眠によって下がっている体温を上げるため

夜、寝ている間に下がっている体温をあげるために朝食が大切です。朝食を食べることによって体温も上がり脳や体を活発にすることが出来ます。

3. 朝の排便の習慣をつけるために

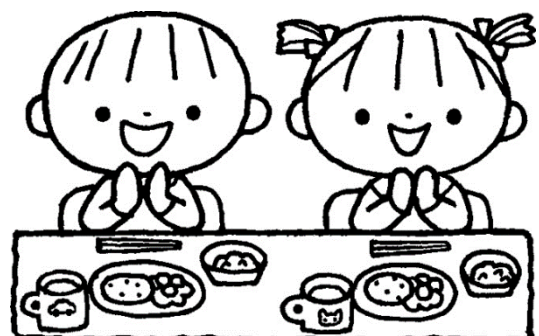
体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣づけが大切です。そのためにはある程度の食事のかさと食物繊維(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

4. 大切な栄養源

一度にたくさん食べられない保育園の子どもたちには、2回の食事とおやつでは、成長に必要な栄養素が不足してしまいます。

☆どんな朝食がいいの?

あか：体温を上げるために必要なたんぱく質(主菜)
きいろ：一日のエネルギー源となるために必要な穀類(主食)
みどり：体調を整え、排便の習慣づけに必要な野菜(副菜)
毎朝三色バランスの良い朝食が理想的です♪





平成31年4月 献立表 (本園・駅東)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や 肉になる	黄：おもに熱や 力となる	緑：おもに調子 をととのえる
15	月	発芽玄米ごはん(未満児) 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ クラッカー	牛乳 魚 厚揚げ 煮干し だし 米みそ 麦みそ 脱 脂粉乳	せんべい 精白米 麦 砂 糖(三温糖) 植物油 クラ ッカー	しょうが さやいんげん かぼちゃ たまねぎ に んじん 青ねぎ カツ
16	火	発芽玄米ごはん(未満児) 牛肉とフライドポテトのソテー トマ ト コンソメスープ	牛乳 もも(缶)	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 きな粉	精白米 麦 ジャがいも 揚げ油 植物油 黒砂糖	もも(缶) さやいんげん トマト ツナ たまねぎ コーン、ホール(缶) にんじん えのきたけ
17	水	発芽玄米ごはん(未満児) 麻婆豆腐 むらくも汁	牛乳 パインアップル (缶)	スキムミルク いちご せんべい	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 赤色辛みそ 鶏卵 鳥 がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 ごま 油 砂糖(三温糖) 中華ス ープの素 片栗粉 はるさ め せんべい	パインアップル(缶) にんじ ん 青ねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれ んそう だけのこ 乾し しいたけ しいたけだし いちご
18	木	じゃここと菜っ葉の混ぜごはん(未満 児) じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	牛乳 りんご	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 しらす干し 削り 節 鶏ひき肉 煮干しだ し 米みそ 麦みそ 脱脂 粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 麦 ごま油 白こ ま(いり) ジャがいも 植 物油 砂糖(三温糖)	りんご こまつな にん じん グリビースもやし だいこん かいわれだい こん
19	金	発芽玄米ごはん(未満児) 魚の磯フライ トマト 野菜スープ	牛乳 ウエハース	豆乳 黒糖蒸しパン	牛乳 白身魚 鶏卵 あお のり 鳥がらだし 豆乳	ウエハース 精白米 麦 小麦 粉 バター 揚げ油 ジャ がいも	トマト キャベツ たまねぎ に んじん 切りパテ
20	土	みそうどん フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 アーモンド 鶏肉 煮干しだし 米みそ 麦 みそ	干しうどんゼリー 丸ボ ーロ	だいこん にんじん 乾 しいたけ しいたけだし 青ねぎ
22	月	発芽玄米ごはん(未満児) 鶏のから揚げ サラダ菜 ベーコンスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 鶏肉 バター 鳥が らだし 脱脂粉乳 寒天	せんべい 精白米 麦 片 栗粉 揚げ油 ジャがい も 砂糖(三温糖)	しょうが サラダ たま ねぎ にんじん かつら りんごりんごジュース
23	火	発芽玄米ごはん(未満児) ハンバーグ にんじんのグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 鶏卵 豆乳 鳥がらだ し 脱脂粉乳 寒天 きな 粉	精白米 麦 植物油 バッ ター 上新粉 砂糖(三 温糖) 黒砂糖	カツ たまねぎ トマト キャベツ にんじん コー ン、ホール(缶) キャベツパ テ
24	水	発芽玄米ごはん(未満児) 魚のマヨネーズ焼き スナッペンど う 若竹汁	牛乳 バナナ	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 魚 粉チーズ 鶏卵 塩 わかめ かつお 昆布だ し 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 バッ ター マヨネーズ 植物油 サッ ドイチ用 バター いちごジャ ム	バナナ たまねぎ マヨネーズ (缶) バター サッペンど う だけのこ 青ねぎ
11	木	発芽玄米ごはん(未満児) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツヨーグ ルト	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鳥 がらだし フルーツヨーグ ルト	ウエハース 精白米 麦 ジャ がいも マヨネーズ ジャー ムすりごま ごま油 砂糖 (三温糖)	たまねぎ にんじん り んご グリビース トマトビ ューレ キャベツ グリーンパ ウチのみかん(缶) 黄桃(缶) さ くらんぼ(缶)
12	金	発芽玄米ごはん(未満児) ポークソテー レタス かき玉みそ汁	牛乳 もも(缶)	豆乳 ドーナツ ノーマのパン	牛乳 豚肉 鶏卵 木綿豆 腐 鳥がらだし 米みそ 麦みそ 豆乳	精白米 麦 植物油 ビー ジューの素 砂糖(三温糖) 小麦粉 揚げ油 粉糖 ノーマのパン	もも(缶) トマトキャベツ ト マトビューレ たまねぎ しめ じしもやし ほうれ んそう にんじん
13	土	炒めそば ヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 いか かまぼ こ 茗脂加糖ヨーグ ルト	ウエハース 中華めん 植物油 中華スープの素 バター	キャベツ たまねぎ にんじ ん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが トマトキャベツ
25	木	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナケーキ	牛乳 若鶏もも しらす 干し 鶏卵 脱脂粉乳	ウエハース 精白米 玄米 ジャがいも 植物油 加 ら揚げ油 砂糖(三温糖) ごま油ゼリー 小麦粉 バ ター	にんじん たまねぎ グ リビース キャベツ きゅう り にんじん バッ

★4/25(木)は誕生会となっておりますのでもも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。
★都合によりメニューを変更する場合があります。

