



# 4月の給食だより

2024/3/29 (金) 清水保育園

桜の花も咲き、春の暖かい日差しが差し込む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♡今年度も安心・安全でおいしい、栄養満点の給食づくりに努めてまいります！食事のことでご心配や不安な事もあるかと思ひます。その際は、給食室や保育士の先生にお気軽にお声掛けください！今年度もどうぞよろしくお願いいたします！

## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

### 体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。



### 脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。

脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



### 便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。

### 子どもにおすすめの朝ごはん (例)

#### ◎和食メニュー

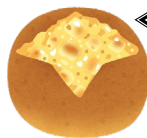
おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおにぎりがおすすめ。わかめや鮭フレークなどを混ぜ込むと、手軽で、栄養価もアップしますよ！☆

#### ◎洋食メニュー

パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。スライスチーズ、ハム、卵などお好みの具材をはさむと栄養価もアップしておすすめです！☆

### ★お知らせ★

- ・土曜日は麺類の献立の為、主食（白ご飯）はいりません。
- ・お誕生会、行事食の日は、もも・さくら・きく組さんも主食が出ますので、主食（白ご飯）はいりません。



## 令和6年4月 献立表 本園

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
1 15	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク ドーナツ	牛乳 豚肉 削り節 加糖ヨーグルト	せんべい 干しうどん ごま油 植物油 加糖	たまねぎ キャベツ もやしにんじん 青ねぎ しょうが
2 16 30	火	発芽玄米ごはん(未満児用) ハンバーグ ゆでいんげん トマトスープ(じゃがいも)	牛乳 パンアップル(缶)	わかめごはん (おやつ)	牛乳 プレーンヨーグルト 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 おから	精白米 押麦 植物油 三温糖 小麦粉 バター	だいこん にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
3 17	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 豚肉とピーマンの炒め煮 野菜スープ	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク 黒糖ゼリー ビスケット	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいも	りんご にんじん 青ねぎ にんにく しょうが チョコレート たまねぎ ホールヨーグルト
4 18	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク ふかしもち	牛乳 牛肉 木綿豆腐 油揚げ	精白米 押麦 じゃがいも 揚げ油 植物油	れんご さやいんげん こまつな にんじん だいこん ごぼう 生しいたけ
5 19	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 牛肉とフライドポテトのソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 いちご	豆乳 バナナ クラッカー	牛乳 鶏肉 厚揚げ 塩わかめ 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 黒砂糖 クッキー	みかん缶 たまねぎ にんじん 冷凍グリーンピース はくさい えのきたけ 青ねぎ
6 20	土	肉うどん フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 パイ	牛乳 牛肉 豚肉 調整豆乳	精白米 押麦 三温糖 植物油 片栗粉 じゃがいも クラッカー ノーミのパン	バナナ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セリ いちご
8	月	発芽玄米ごはん(未満児用) じゃがいものそぼろ煮 だいこんのみそ汁(スキム入り)	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク マドレーヌ	牛乳 鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	せんべい パン ケーキ 植物油 マーガリン パン粉 ベリー 丸ポロ	たまねぎ にんじん ピーマン マドレーヌ
9 23	火	発芽玄米ごはん(未満児用) うま煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク おからマフィン	牛乳 牛肉 カットわかめ 鶏卵	精白米 玄米 じゃがいも皮なし 植物油 バタフライ デシラー スライスバター 三温糖 三温糖 ごま油 ベリー 小麦粉 マーガリン	みかん缶 にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ ホールヨーグルト にんじん
10 24	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の塩焼き トマト 清汁(豆腐)	牛乳 バナナ	スキムミルク いちご クッキー	牛乳 プレーンヨーグルト 豚肉 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 小麦粉 バター	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ えのきたけ にんじん 干しぶどう
11 25	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 鶏のから揚げ レタス かき玉汁	牛乳 チーズ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 脱脂粉乳 きな粉	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 マカロニ 三温糖	バナナ にんじん 冷凍グリーンピース キャベツ たまねぎ パセリ
12	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 鶏肉と300野菜の清汁	牛乳 ウエハース	豆乳 丸ポロ	牛乳 魚 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 押麦 食パン いちご ジャム	りんご レタス キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ねぎ
13 27	土	和風スパゲティ ヨーグルト(固形)	牛乳 せんべい	牛乳 パイ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 調整豆乳 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	ウエハース 精白米 押麦 植物油 パン粉 三温糖	たまねぎ さやいんげん ホールヨーグルト キャベツ にんじん パセリ みかん缶 パンアップル缶
22	月	誕生会ハヤシライス キャベツとわかめの和え物 フルーツゼリー	牛乳 みかん(缶)	牛乳 きな粉ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 調整豆乳	精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 植物油 白玉ふり ビスケット	みかん缶 しょうが ホールヨーグルト 冷凍グリーンピース にんじん えのきたけ 青ねぎ バナナ
26	金	発芽玄米ごはん(未満児用) こどもの日キーマカレー 春キャベツの和え物	牛乳 ウエハース	豆乳 こいのぼりサンド	牛乳 白身魚 えび 鶏卵 木綿豆腐 塩わかめ 調整豆乳	精白米 小麦粉 パン粉 揚げ油 加糖マーガリン	みかん缶 にんじん プレーンヨーグルト ゆでたけのこ

★4/22(月)誕生会、4/26(金)行事食となっておりますのでも・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。

