



4月給食だより

平成27年4月1日



ちどり保育園

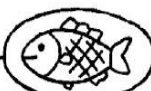
日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	豚汁 ひじきのじゃこ煮 青菜のおひたし	牛乳 シガーフライ	牛乳 ピザトースト
2	木	ポークビーンズ ごま塩サラダ ウィナー オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハーベスト 小魚
3	金	チキンカレー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
4	土	入園式 (簡易給食) ロールサンド ポトフ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
6	月	千草焼き グリーンポテト 具沢山汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
7	火	魚の竜田揚げ 五色和え 昆布豆	牛乳 卵ボーロ	牛乳 まがりせんべい
8	水	ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの和え物 味噌汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 若草蒸しパン
9	木	うま煮 青菜のおかか和え 納豆	牛乳 マリー	牛乳 さつま芋の揚げ団子
10	金	麻婆豆腐丼 ナムル オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 さやえんどう
11	土	焼きそば バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 小粒やねん
13	月	肉じゃが キャベツの甘酢味 ミートボール パイン缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 バタークッキー
14	火	鮭の塩焼き おからの炒り煮 すまし汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 リッツ
15	水	豚汁 ひじきのじゃこ煮 青菜のおひたし	牛乳 動物ビスケット	牛乳 シュガーサンド
16	木	ポークビーンズ ごま塩サラダ ウィナー	牛乳 シガーフライ	牛乳 アスパラガス 小魚
17	金	チキンカレー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 マリー	牛乳 かつばえびせん チーズ
18	土	五目うどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 いかみりん
20	月	千草焼き グリーンポテト 具沢山汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
21	火	魚の竜田揚げ 五色和え 昆布豆	牛乳 動物ビスケット	牛乳 雪の宿
22	水	春野菜の煮物 焼きししゃも きゅうりのゆかり和え	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 若草蒸しパン
23	木	うま煮 青菜のおかか和え 納豆	牛乳 卵ボーロ	牛乳 さつま芋の揚げ団子
24	金	ベーコンピラフ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ トマト 若布スープ オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 ミニサラダ
25	土	焼きそば バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
27	月	肉じゃが キャベツの甘酢味 豆腐と枝豆のナゲット パイン缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 バタークッキー
28	火	鮭の塩焼き おからの炒り煮 すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 カルシウムせんべい
30	木	親子煮 胡瓜と若布の酢の物 煮豆 手作りふりかけ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 牛乳もち

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(金)までに持ってきて下さい。



主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。



朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元氣もりもりになる朝ごはん、みんなで続けましょう。

