



# 4月給食だより



平成31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	月	肉じゃが 青菜の和え物 じゃこ豆	牛乳 マンナ	牛乳 ミニメロンパン
2	火	鱈の竜田揚げ 春キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 星食べよ
3	水	さつま汁 青菜のおひたし 豆腐ナゲット 焼きのり	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳バナナケーキ
4	木	マーボー豆腐 スナッパえんどうのナムル オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 人参ゼリー
5	金	入園式(在園児)ポークカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 チーズ、ぱりんこ
		(新入園児)米菓 ジュース		
6	土	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8	月	鮭の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 みそ汁 納豆	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまじゃこトースト
9	火	鶏肉の磯辺揚げ 五目とえ 豆腐のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 白い風船
10	水	春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 ウインナー 3未加算:ちりめんごはん	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ミニメロンパン
11	木	鶏肉と厚揚げの味噌炒め 粉ふき芋 しゅうまい 桃缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 磯の香おにぎり
12	金	お子様ランチ(ベーコンピラフ、鶏肉のから揚げ、マカロニサラダ、トマト) 豆腐スープ オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 米粉の桃タルト
13	土	五目うどん 青菜とちりめんのおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	月	さつま汁 青菜のおひたし 豆腐ナゲット 焼きのり	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
16	火	豚肉のマーレード炒め ごまドレッシングサラダ 手作りひじきふりかけ わかめスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ハッピーターン
17	水	鱈の竜田揚げ 春キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 くずもち
18	木	肉じゃが 青菜の和え物 じゃこ豆	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 若草蒸しパン
19	金	マーボー丼 スナッパえんどうのナムル オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 小魚甘辛、ミニサラダ
20	土	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	月	鶏肉と厚揚げの味噌炒め 粉ふき芋 しゅうまい 桃缶	牛乳 マンナ	牛乳 青のリクッキー
23	火	鮭の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 みそ汁 納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ、ぱりんこ
24	水	鶏肉の磯辺揚げ 五目とえ 豆腐のすまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
25	木	春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 ウインナー 3未加算:ちりめんごはん	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 マカロニのあべかわ
26	金	ポークカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ぽたぽた焼き
27	土	五目うどん 青菜とちりめんのおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(水)までに持ってきてください。

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

☆.....☆

 **とっても大切!**  
**早寝早起きと朝ごはん**

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なにより子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

☆.....☆

 **アレルギーや花粉症予防に春野菜**

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナッパえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。