



4月給食だより

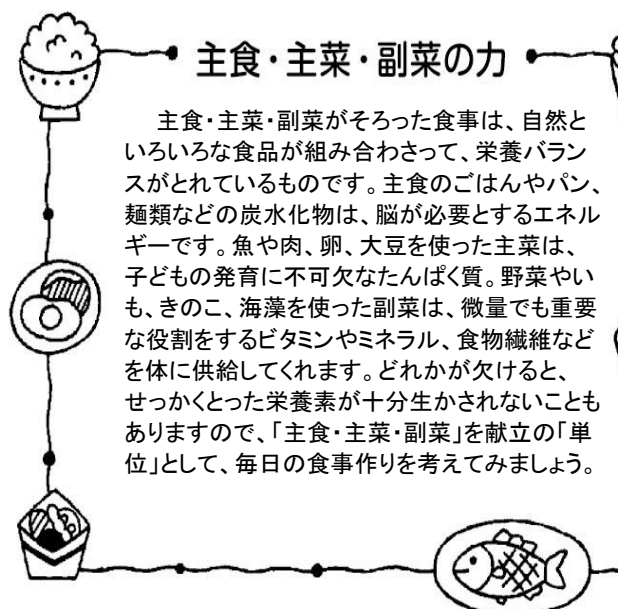
令和2年4月1日



ちどり保育園

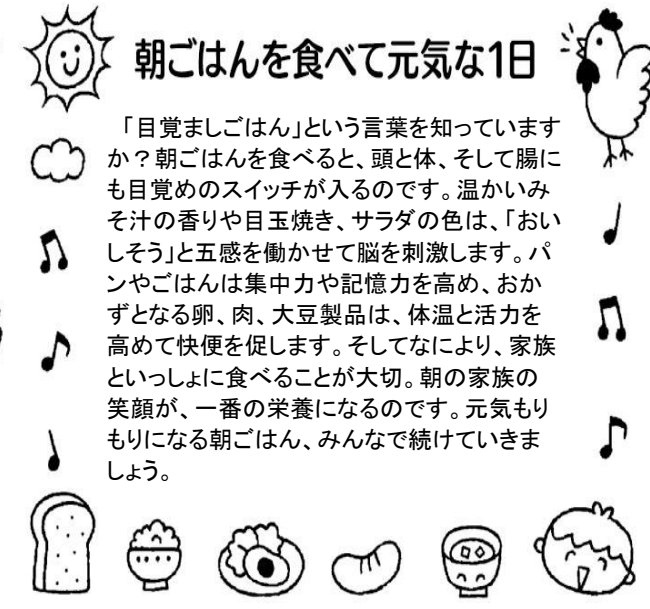
日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	白身魚のオーロラスースかけ スパゲティンテール 春キャベツとウインナーのカレースープ オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 じゃが団子
2	木	炒り豆腐 切干大根のソース炒め トマト パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 おかずパン
3	金	ビビンバ丼 春雨サラダ 卵豆腐のすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ・とんがりコーン
4	土	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	クリーム煮 ごまドレッシングサラダ トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳バナナケーキ
7	火	魚の竜田揚げ 春キャベツの和え物 きざみ昆布のじゃこ煮 えのきのすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 白い風船
8	水	さつま汁 青菜のお浸し チキンナゲット 焼きのり	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉クリームサンド
9	木	マーボー豆腐 焼き春巻 スナックエンドウのナムル もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 青のリクッキー
10	金	おにぎり ハムカツ ポテトサラダ ブロッコリーの塩茹で コーンポタージュ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小魚の甘辛・さやえんどう
11	土	和風スパゲティー もやしのナムル バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	月	春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 ミートボール オレンジ (三未加算)ちりめんごはん	牛乳 マンナ	牛乳 メロンパン
14	火	鶏肉の天ぷら 五目和え 納豆 白菜のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
15	水	魚の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 みそ汁 りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小倉サンド
16	木	八宝菜 ししゃもフライ グリーンポテト ブロッコリーのごま和え	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 レーズンクッキー
17	金	ポークカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵 みかん缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 星たべよ
18	土	五目うどん 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	厚揚げの和風あんかけ 小魚佃煮 トマト 青菜のみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 ドーナツ
21	火	豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ ポテトスープ 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 麩のラスク
22	水	鯖の照り焼き きんぴらごぼう 豆乳汁 焼きのり	牛乳 シガーフライ	牛乳 フルーツヨーグルト
23	木	ポークビーンズ ほうれん草のコーンソテー ウインナー パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまじゃこトースト
24	金	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 こんがりサクサク	牛乳 いちごゼリー
25	土	二色サンド 大豆入りポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
27	月	肉じゃが 青菜のしらす和え ひじきふりかけ りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 もちもちチーズ
28	火	ちくわの磯辺揚げ ししゃもフライ 春キャベツのごま和え けんちん汁 もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 おかかおにぎり
30	木	鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 若草蒸しパン

※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。



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のが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。