

いただきます!



4月給食だより

令和5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	土	ポテサラサンド コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
3	月	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 ししゃもフライ オレンジ (三未加算 菜飯)	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 メロンパン
4	火	鶏肉のごまみそ焼き 青菜と切干大根の和え物 すまし汁 味付のり	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
5	水	豆乳コーンシチュー ブロッコリーのごまサラダ ウィナー バナナ (入園式) パン 魚肉ソーセージ ゼリー りんごジュース	牛乳 シガーフライ	牛乳 ヨーグルトババロア
6	木	魚の塩焼き 春野菜のきんぴら ひじきふりかけ 豆腐のみそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズパインサンド
7	金	カレーライス コールスローサラダ チキンナゲット オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小魚甘辛・星たべよ
8	土	スパゲティナポリタン じゃが芋のフレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
10	月	肉じゃが 青菜の和え物 しゅうまい バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 おかかおにぎり
11	火	煮魚 春キャベツのごま和え 納豆 わかめスープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 さやえんどう
12	水	ポークビーンズ スナックえんどうとツナのサラダ ミートボール オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 シュガーサンド
13	木	豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 りんごゼリー
14	金	おにぎり ささみフライ ポテトサラダ トマト コーンスープ もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のバナナスティック
15	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
17	月	マーボー豆腐 ナムル 焼き春巻き オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 みたらしじゃが団子
18	火	スペイン風オムレツ 春雨サラダ オニオンスープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 みかんかるかん
19	水	魚の西京焼き ひじきの炒め煮 小松菜納豆 すまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 きな粉クッキー
20	木	野菜たっぷりカレー風味煮 もやしの磯和え ブロッコリーのゆかり和え バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 パンケーキ
21	金	ベーコンピラフ 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 豆腐スープ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ・ハッピーターン
22	土	けんちんうどん 焼きポテト オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー 豆乳スープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 若草蒸しパン
25	火	鶏肉の磯辺揚げ 干草和え 昆布佃煮 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 フルーチェ(いちご)
26	水	魚のマヨパン粉焼き 切干大根のソース炒め みそ汁 みかん缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 白い風船
27	木	豚肉のマーマレード炒め 華風和え 春雨スープ	牛乳 マンナ	牛乳 豆乳もち
28	金	ポークハヤシライス 大根サラダ アンパンマンポテト オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ゆかりクッキー



※0、1歳児には缶詰の果物甘すぎたり、
下痢をしやすいため生果物にかえています。
※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は刺激が
強いので使用せず他のもので味付けしています。
※0、1歳児に限っては、おやつが上記のもの
と変わることがあります。



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

