

日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 水	(開園記念) 赤飯	豆腐と手まり麩の清汁	鮭の塩焼き	ほうれん草のごま和え	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズマフィン
2 木	麦ごはん	切り干し大根と油揚げのみそ汁	豆腐ハンバーグ	ポテトサラダ	牛乳 せんべい	のむヨーグルト バナナケーキ
3 金	けんちんうどん	野菜のかき揚げ	オレンジ		牛乳 昆布	牛乳 甘辛団子
4 土	みそそばろチャーハン	わかめコーンスープ	バナナ		ぶどうジュース	ビスケット

6 月	麦ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ちくわの磯辺揚げ	きゃべつと卵のサラダ	牛乳 小魚	カルピス チーズホットケーキ
7 火	ゆかりご飯	鶏肉のから揚げ	卵焼き	ウインナー・スパゲティソース	牛乳 せんべい	牛乳 おじゃが揚げ
8 水	ハヤシライス	ブロッコリー・ツナサラダ	フルーツヨーグルト		牛乳 ビスケット	牛乳 アイスボックスクッキー
9 木	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鯖の生姜焼き	ほうれん草と豚肉炒めサラダ	牛乳 バナナ	ミルク 豆腐ドーナツ
10 金	わかめご飯	もやしワタンスープ	タンドリーチキン	スパゲティサラダ	牛乳 昆布	お茶 さくらもち
11 土	カレーライス	フルーツサラダ			りんごジュース	せんべい

13 月	麦ごはん	切り干し大根とじゃが芋のみそ汁	鶏肉の照り焼き	チャプチェ	牛乳 小魚	牛乳 ヨーグルトパン
14 火	ゆかりご飯	小松菜とはんぺんのみそ汁	レバーれんこん入りミートローフ	茹ブロッコリー	牛乳 りんご	ミルク アーモンドトースト
15 水	パ ー ス デ ー ラ ン チ				牛乳 ビスケット	パースデースイーツ
16 木	アマランサスご飯	大根と厚揚げのみそ汁	鯖のみそ焼き	ほうれん草ともやしのおかか和え	牛乳 せんべい	牛乳 あんもち
17 金	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	フィッシュボール	茹ブロッコリー	牛乳 バナナ	ミルク 高野のブリツ
18 土	スパゲティミートソース	ポテト	ヨーグルト		りんごジュース	せんべい

20 月	麦ごはん	かぼちゃとわかめのみそ汁	和風ツナ玉風	牛肉とひじきサラダ	牛乳 小魚	コーヒー牛乳 ドロップクッキー
21 火	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい
22 水	肉みそスパゲティ	卵とブロッコリーサラダ	オレンジ		牛乳 せんべい	牛乳 レモンケーキ
23 木	トースト	ミルク	ビーフシチュー	豆腐団子のケチャップ煮	フルーツ牛乳 昆布	お茶 おはぎ
24 金	炊き込みご飯	豆腐とわかめの清汁	鶏つくね	茹ブロッコリー	牛乳 りんご	のむヨーグルト じゃが芋チーズパン
25 土	豚トン井	胡瓜の即席漬	バナナ		オレンジジュース	せんべい

27 月	麦ごはん	大根となめこのみそ汁	酔豚	たけのこのおかかサラダ	牛乳 昆布	牛乳 サーターアンダギー
28 火	から揚げラーメン	筑前煮	りんご		牛乳 せんべい	お茶 おにぎり
29 水	昭 和 の 日				/	
30 木	たけのご飯	豆腐とえのき茸の清汁	カラスカレイのみそマヨ焼き	小松菜と厚揚げの炒め煮	牛乳 りんご	お茶 オレンジゼリー



日	曜	献 立 名		3時おやつ
1	水	じゃがいもがゆ	人参と豆腐のトロトロ煮	人参バナナ
2	木	かぼちゃがゆ	じゃが芋とにんじんのポタージュ風	とろとろりんご
3	金	入 園 式		
4	土	にんじんがゆ	かぼちゃとじゃが芋・ほうれん草スープ	せんべい

6	月	かぼちゃがゆ	人参・じゃが芋・大根のポタージュ風	かぼちゃりんご茶巾
7	火	じゃが芋がゆ	豆腐と人参・白菜のとろとろ煮	じゃが芋きんとん
8	水	ブロッコリー・白身魚がゆ	じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト	かぼちゃ団子
9	木	かぼちゃがゆ	大根・とうふ・人参のおろし煮	ポテトボール
10	金	とろとろ人参うどん	かぼちゃ・じゃが芋・ほうれん草サラダ	人参かぼちゃがゆ
11	土	じゃが芋・人参がゆ	ヨーグルト	せんべい

13	月	かぼちゃ・人参がゆ	白身魚ときゃべつのとろとろスープ	じゃが芋りんごペースト
14	火	人参・ササミがゆ	豆腐入りかぼちゃ・ブロッコリーポタージュ	人参パンがゆ
15	水	トマト・人参がゆ	じゃが芋・きゃべつ・白身魚サラダ	かぼちゃりんごボール
16	木	大根・きゃべつがゆ	豆腐・ササミ・ほうれん草そぼろあんかけ	じゃが芋おやき
17	金	白身魚・かぼちゃがゆ	ササミ・人参・じゃが芋のトマト和え	人参そうめん
18	土	お魚うどん	かぼちゃのりんご煮	せんべい

20	月	かぼちゃ・大根がゆ	白身魚と人参・豆腐のすり流し	ほうとう風
21	火	お 弁 当 の 日		せんべい
22	水	人参・白菜うどん	豆腐とかぼちゃ・鶏ひき肉のくず煮	人参おやき
23	木	りんごパンがゆ	白身魚とじゃが芋・人参のほうれん草和え	かぼちゃ人参がゆ
24	金	ササミとじゃが芋がゆ	白身魚ときゃべつの人参おろし煮	ポテトボール
25	土	かぼちゃ・人参・じゃが芋がゆ	バナナ	せんべい

27	月	ほうれん草と大根のおろしがゆ	人参・じゃが芋・鶏ひき肉ポタージュ	りんご芋煮
28	火	かぼちゃパンがゆ	ササミとじゃが芋・人参のブロッコリー和え	じゃが芋人参がゆ
29	水	昭 和 の 日		
30	木	人参・白身魚がゆ	かぼちゃ・豆腐・じゃが芋のトマトくず煮	かぼちゃりんご煮



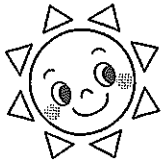
給食だより

令和2年度

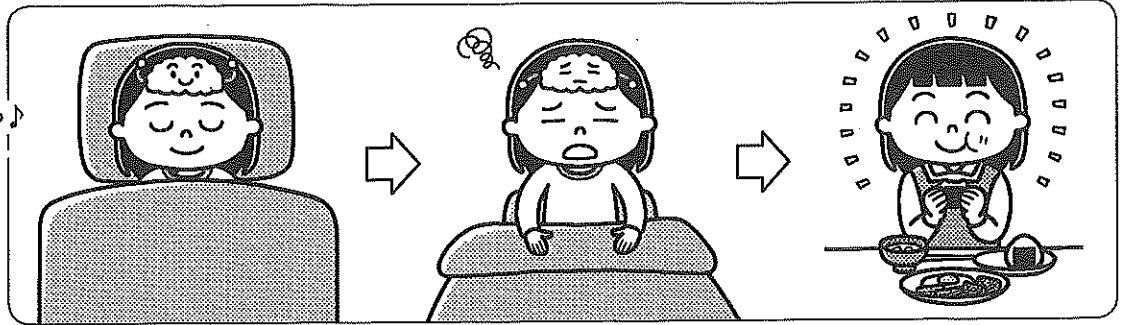
4月

朝ごはんの大切さ

朝ごはんを食べることの大切さについて、ご紹介します。



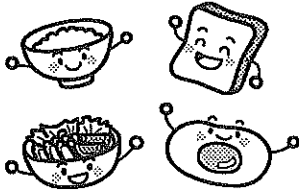
朝起きた時はエネルギー不足です



寝ている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんでは脳のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。朝ごはんは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。

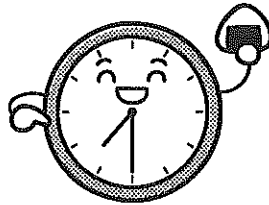
朝ごはんを食べる時のポイント

1 毎日食べる習慣を



ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスがとれます。

2 毎日同じ時間に食べる



毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。

朝はうんちをするチャンス!

朝、うんちをすることは体の状態を知る上で大切なことです。朝ごはんを食べると、大腸が動き出すようになっていて、うんちがたくなります。時間に余裕を持って、朝食後は、トイレに行きましょう。

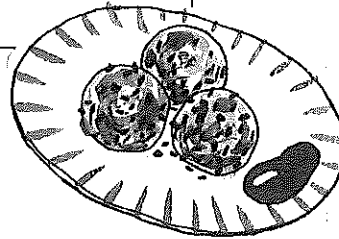


早起き・早寝・朝ごはん

おなかがすくリズムを持とう

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早起き・早寝の習慣を心がけ、朝ごはんを食べましょう。

おやつ もっちりおじゃが揚げ



- 材料(子ども5人分)
- じゃがいも…400g(中2個)
- 片栗粉…20g(大さじ2強)
- パルメザンチーズ…12g(大さじ2)
- 塩…2g(小さじ1/3)
- サラダ油…適量
- 青のり・ケチャップ…各適量

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでるかレンジで柔らかくしてつぶし、なめらかにする。
- ②片栗粉・パルメザンチーズ・塩を①に混ぜ、一口大に丸める。
- ③フライパンに多めのサラダ油を敷き、②を並べて転がしながらこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④ボウルに青のりを入れ、③にまぶして盛りつけ、ケチャップを添える。

