

日曜	献立名					10時おやつ	3時おやつ
1 木	赤飯	豆腐とわかめの清汁	ブリの照り焼き	ほうれん草のごま和え	いちご	牛乳 クラッカー	牛乳 人参カップケーキ
2 金	菜の花ご飯	そうめんとえのき茸の清汁	鶏肉のみそ焼き	切り干し大根の酢の物	ゼリー	牛乳 昆布	のむヨーグルト ふわふわ豆腐ドーナツ
3 土	親子丼	胡瓜の即席漬	オレンジ			りんごジュース	ビスケット

5 月	麦ご飯	にらとろ玉スープ	牛肉とれんこんの炒め煮	アスパラと白身魚のかき揚げ		牛乳 ビスケット	牛乳 ほうれん草ベーコンマフィン	
6 火	ゆかりご飯	鶏肉のから揚げ	ウインナー	卵焼き	磯和え	ゼリー	牛乳 ポーロ	フルーツ牛乳 野菜入り芋かりんとう
7 水	トースト	ミルク	人参と卵の中華風スープ	きゃべつメンチカツ	ごぼうチーズサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 チーズポテトボール	
8 木	きつねうどん	肉じゃが	りんご			牛乳 スティックパン	お茶 さくらもち	
9 金	カツカレー	きゃべつと卵のドレッシング和え	オレンジ			牛乳 せんべい	牛乳 グリーンホットケーキ	
10 土	スパゲティーナポリタン	ポテト	バナナ			オレンジジュース	せんべい	

12 月	麦ご飯	切り干し大根と人参のみそ汁	酢鶏	ポテト卵サラダ		牛乳 りんご	コーヒー牛乳 コーンフレーククッキー	
13 火	麦ご飯	けんちん汁	フィッシュボール	豚肉とパプリカ炒めビーフン		牛乳 小魚	牛乳 チーズケーキ	
14 水	炊き込みおこわ	豆腐とわかめの清汁	鮭の西京焼き	もやしとハムの酢の物	オレンジ	牛乳 ウエハース	カルピス 動物ビスケット	
15 木	バターロールパン	牛乳	ビーフシチュー	豆腐ハンバーグ	きゃべつソテー	フルーツサラダ	ヤクルト せんべい	牛乳 どらやき
16 金	アマランサスご飯	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ひき肉の磯辺焼き	ブロッコリー卵サラダ		牛乳 バナナ	ミルク ソーセージロール	
17 土	カレースパゲティー	ポテト	りんご			ぶどうジュース	ビスケット	

19 月	麦ご飯	豚汁	焼きギョーザ	ほうれん草とハムのドレッシング和え		牛乳 ポーロ	牛乳 ピザポテト
20 火	バースデーランチ					牛乳 ビスケット	バースデースイーツ
21 水	野菜炒めみそラーメン	筑前煮	バナナ			牛乳 スティックパン	お茶 おにぎり
22 木	お弁当の日					りんごジュース 小魚	ブッセ
23 金	レーズンパン	ミルク	きゃべつとベーコンスープ	花団子シューマイ	かぼちゃサラダ	牛乳 昆布	フルーツ牛乳 ポテト揚げボール
24 土	ハヤシライス	フルーツサラダ				オレンジジュース	せんべい

26 月	麦ご飯	ごぼうと厚揚げのみそ汁	たけのこ団子	ブロッコリーと揚げ豚サラダ		牛乳 せんべい	牛乳 りんご入りおさつギョウザ
27 火	みそ豚丼	ほうれん草のかき卵汁	大豆とひじきサラダ	オレンジ		牛乳 ポーロ	のむヨーグルト カレットココ
28 水	たけのこご飯	玉ねぎと卵のみそ汁	ししゃもの磯辺揚げ	切り干し大根のごま風味サラダ		牛乳 バナナ	コーヒー牛乳 プリンマフィン
29 木	昭和の日						
30 金	麦ご飯	わかめと油揚げのみそ汁	鯖と玉ねぎの甘酢炒め	スパゲティー和風サラダ	いちご	牛乳 ビスケット	牛乳 ソーセージカレードースト



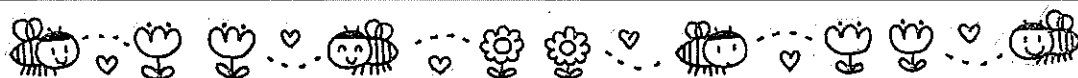
日	曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1	木	人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ 豆腐スープ	ビスケット	人参蒸しパン
2	金	人参・白菜・白身魚・じゃが芋がゆ かぼちゃのそぼろ汁	せんべい	芋もち
3	土	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうりがゆ バナナヨーグルト	せんべい	ビスケット

5	月	白身魚・人参・かぼちゃがゆ 豆腐スープ ササミとじゃが芋煮	ビスケット	ほうれん草蒸しパン
6	火	ササミ・人参・じゃが芋・ほうれん草がゆ かぼちゃのみそ汁 和風ミートボール	ポーロ	じゃが芋りんご煮
7	水	パンがゆ 人参とじゃが芋のみそスープ きゃべつ煮込みハンバーグ	バナナ	ポテトボール
8	木	トトロコ煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 おろしりんご	ビスケット	にんじんがゆ
9	金	きゃべつ・人参・鶏ミンチ・じゃが芋がゆ 白身魚とかぼちゃの含め煮 バナナ	せんべい	グリーンホットケーキ
10	土	玉ねぎ・人参・かぼちゃがゆ バナナヨーグルト	ポーロ	せんべい

12	月	人参・かぼちゃ・白身魚・玉ねぎがゆ じゃが芋と人参のみそ汁 ササミの酢豚風	おろしりんご	バナナケーキ
13	火	かぼちゃ・人参・きゃべつがゆ 大根・にんじんのそぼろ汁 フィッシュボール	ビスケット	かぼちゃおやき
14	水	人参・かぼちゃ・鶏ミンチ・きゅうりがゆ 豆腐スープ 白身魚のほうれん草和え	バナナ	ポテトドーナツ
15	木	パンがゆ クリームシチュー風 豆腐ハンバーグ	せんべい	かぼちゃまんじゅう
16	金	ブロッコリー・人参・白身魚・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ミートボール	バナナ	ヨーグルト蒸しパン
17	土	スープスパゲティ じゃが芋と人参煮 りんご	せんべい	ビスケット

19	月	きゃべつ・人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ 大根そぼろ汁 白身魚の人参おろし煮	ポーロ	ポテトおやき
20	火	人参・玉ねぎ・鶏ミンチ・ブロッコリーがゆ 白身魚のとろみスープ 豆腐の五目煮	ビスケット	かぼちゃ茶巾
21	水	煮込みうどん かぼちゃとササミのやわらか煮 バナナ	おろしりんご	ポテトがゆ
22	木	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
23	金	パンがゆ 白身魚とかぼちゃスープ ミートボールとじゃが芋トマトソース煮	バナナ	ポテトパンケーキ
24	土	ハヤシライス フルーツサラダ	ポーロ	せんべい

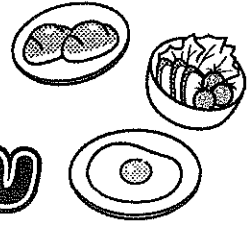
26	月	人参・じゃが芋・ブロッコリーがゆ かぼちゃのみそ汁 ほうれん草入り肉団子	せんべい	人参りんご煮
27	火	鶏ミンチ・人参・かぼちゃ・玉ねぎがゆ ほうれん草と白身魚スープ ササミりんごおろし煮	ポーロ	バナナヨーグルト
28	水	大根・人参・じゃが芋・きゅうりがゆ 玉ねぎと豆腐のみそ汁 白身魚のケチャップ煮	バナナ	かぼちゃ蒸しパン
29	木	昭 和 の 日		
30	金	ブロッコリー・人参・かぼちゃ・大根がゆ ポテトスープ 白身魚のきゃべつ和え	ビスケット	ジャムサンド



給食だより

令和3年度 4月

楽しい1日の始まりに



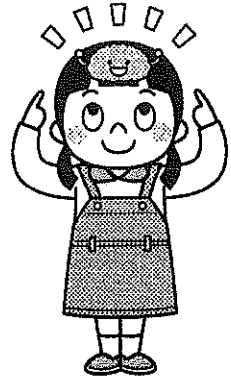
大切な朝ごはん

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体にとり入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。



朝ごはんを食べて 脳と体をスイッチオン

朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の動きが活発になります。さらに、視覚や嗅覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体が活動するための準備をととのえることができます。

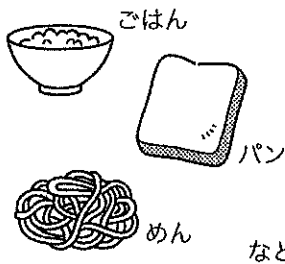


とれていますか？/

朝ごはんの 栄養バランス

栄養バランスのとれた朝ごはんにするには、エネルギーのもとになるごはんやパン、めん、体をつくるもとになる魚や肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、体の調子をととのえるもとになる野菜や果物などを組み合わせましょう。前日の残りものを活用したり、みそ汁を実だくさんにしたりするとバランスもととって調理時間を短縮できます。

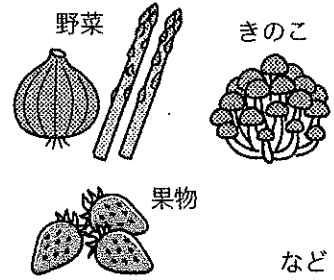
エネルギーのもとになる食品



体をつくるもとになる食品

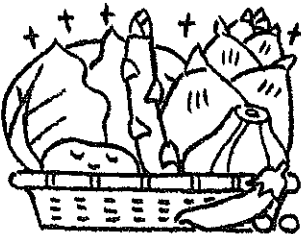


体の調子をととのえるもとになる食品



旬の食べものおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。



朝ごはんのあとは、ゆっくりうんち

人間の体は、朝ごはんを食べてから10分後くらいが、一番うんちがしたくなるようにできています。朝は何かと慌しく、起きたらすぐにごはん、着替えをすませて登園……ということもあるかもしれませんが、毎日うんちを我慢していると、やがて便秘体質になってしまうので要注意です。

朝はゆとりをもって起き、ごはんのあとは家のトイレでうんちをする習慣をつけましょう。

