

令和6年度

4 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日曜	献 立 名			10時 おやつ	3時おやつ
1 月	ゆかりご飯	豆腐とわかめのすまし汁	鮭の西京焼き	ほうれん草のごま和え	いちご
2 火	蕎麦ご飯	キャベツとちくわのみそ汁	花シユウマイ	切り干し大根のごまマヨサラダ	
3 水	そばろご飯	玉ねぎと油揚げのみそ汁	タンポプリーチキン	ポテトサラダ	
4 木	カレーライス	ブロッコリー・ツナサラダ	りんご		
5 金	わかめご飯	(じゃが芋と玉ねぎのみそ汁)	鶏肉のから揚げ	玉子焼き	おかか和え
6 土	肉みそスバゲツチイ	フルーツヨーグルト		ゼリー	

8 月	麦ご飯	大根となめこのみそ汁	豚豚	春雨サラダ	
9 火	麦ご飯	かぼちやと玉ねぎのみそ汁	鶏肉と大根のオイスター煮	ごぼうチーズサラダ	
10 水	ひじきご飯	豆腐とえのき茸のすまし汁	カラスカレイのホイル焼き	小松菜のごま和え	
11 木	八宝菜風ラーメン	筑前煮	オレンジ		
12 金	バターロール	ミルク	ビーフシチュー	はんぺんナゲット	キャベツとわかめサラダ
13 土	スタミナ丼	きゅうりの即席漬	りんご		

15 月	麦ご飯	切り干し大根としめじのみそ汁	鮎のみそ煮	春雨とハムの酢の物	
16 火	菜の花ご飯	てまり麩のすまし汁	豆腐のカツク焼き	ポテト	いちご
17 水	アヲラソナスご飯	もやしと人参のみそ汁	メルル一サの梅風味天ぷら	カレー肉じゃが	
18 木	牛肉わかめうどん	もずくと野菜のかき揚げ	パイナップ		
19 金	麦ご飯	まいたけとほうれん草スープ	サワラの生姜焼き	ブロッコリー卵サラダ	
20 土	そばろチヤーマン	わかめスープ	バナナ		

22 月	ハヤシライス	キャベツとシーズンサラダ	いちご		
23 火	コッペパン	ミルク	ウインナーときゃべつスープ	ツナカレーの焼きコロック	スバゲツチイ和風サラダ
24 水		お 弁 当 の 日			
25 木	麦ご飯	きゃべつとさつま揚げのみそ汁	チキン南蛮	ひじきの五目煮	
26 金	みそカツ丼	豆腐とわかめのすまし汁	もやしの甘酢和え	パイナップ	
27 土	上海風焼きそば	フルーツサラダ			

29 月	昭 和 の 日					
30 火	たけのご飯	ごぼうと厚揚げのみそ汁	さばのごまみそ焼き	こまつなムル		



	牛乳 りんご	牛乳 お茶 水ようかん
--	-----------	-------------------

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 月	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ 豆腐のみそ汁 鮭のほうれん草和え	ビスケット	かぼちゃ茶巾
2 火	人参・かぼちゃ・白身魚がゆ きゃべつとじゃが芋のみそ汁 ササミの大根おろし煮	バナナ	ホトトギスボール
3 水	かぼちゃ・人参・ほうれん草がゆ 玉ねぎときゃべつのみそ汁 肉団子とじゃが芋煮	ビスケット	人参蒸しパン
4 木	きゃべつ・人参・かぼちゃがゆ 肉じゃが風 おろしりんご	せんべい	ジャムサンド
5 金	ほうれん草・人参・白身魚がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ササミとかぼちゃ煮	バナナ	ホトトギスおやき
6 土	スーパズバゲッツナイー ヨーグルト	せんべい	バナナ

8 月	フロッコリー・人参・かぼちゃがゆ 大根と白身魚汁 肉団子の豚豚風	ビスケット	バナナヨーグルト
9 火	きゃべつ・人参・白身魚がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 大根のそぼろ煮	ホーロ	かぼちゃ蒸しパン
10 水	じゃが芋・鶏ミンチ・人参がゆ 豆腐スープ カラスカレイの野菜あんかけ	バナナ	フルーツきんとん
11 木	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 おろしりんご	せんべい	鶏そぼろがゆ
12 金	パンがゆ クリームシチュー風 キヤベツと白身魚のどろみ煮	ビスケット	ホットケーキ
13 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ パナナ	せんべい	せんべい

15 月	胡瓜・人参・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のみそ煮	せんべい	ジャガイモもち
16 火	かぼちゃ・人参・ほうれん草がゆ じゃが芋と白身魚スープ 豆腐ハンバーグ	ホーロ	ホットケーキ
17 水	玉ねぎ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 白身魚のりんごおろし煮	ビスケット	蒸しパン
18 木	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 パナナ	スチオックパン	かぼちゃがゆ
19 金	かぼちゃ・人参・ほうれん草がゆ 豆腐スープ ミートボールのトマト煮	バナナ	ヨーグルト
20 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ パナナ	せんべい	せんべい

22 月	きゃべつ・人参・フロッコリー・白身魚がゆ 肉じゃが風 いちご	ビスケット	にゅうめん
23 火	パンがゆ かぼちゃスープ 焼きコロッケ風 スバゲナイー人参サラダ	バナナ	ホトトギスボール
24 水	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい
25 木	人参・かぼちゃ・玉ねぎがゆ キヤベツそぼろスープ ササミのトマト煮	スチオックパン	芋りんご煮
26 金	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・胡瓜がゆ 豆腐スープ かぼちゃと人参煮	ビスケット	オレンジゼリー
27 土	煮込みうどん フルーツサラダ	せんべい	バナナ

29 月	照 和 の 日		
30 火	人参・じゃが芋・鶏ミンチがゆ 豆腐のみそ汁 白身魚のグリーンソース煮	おろしりんご	芋茶巾



給食だより

令和6年度

4月

朝ごはんを3つのスイッチをONにしよう！

朝ごはんを食べると、おやすみモードだった体を活動モードに切り替える**3つのスイッチ**が入ります。

からだのスイッチ
体温が上がれば体を活発に動かすことができます。

あたまのスイッチ
朝ごはんが脳のエネルギーになり集中力がアップします。

おなかのスイッチ
お腹の調子が整い、便通が良くなります。



いつもの朝ごはんをレベルアップ！



まずは何か口に入れる所から！

しつかり朝ごはんを食べられるように

レベルアップしていきましよう！

Level 1
水や牛乳、野菜ジュースを飲んでまずは胃を目覚めさせることから！

Level 2
乳製品や果物など食べやすい物から口にしてみましょう

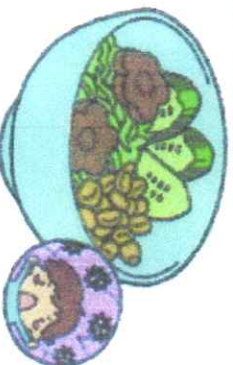
Level 3
給食だよりにもついている黄緑色の三色食品群の中から調理しやすい物をつつ選んで食べてみましょう

Level 4
前日の残りを取り分けたり冷凍おにぎりや簡単に調理できるものを利用し、パランスと量を考えながら準備してみましょう

Level 5
主食、主菜、副菜、汁物の四つをそろえましょう

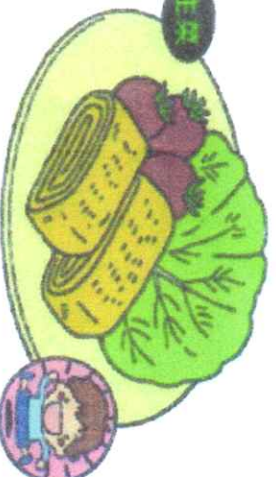
★朝ごはんの基本★

副菜



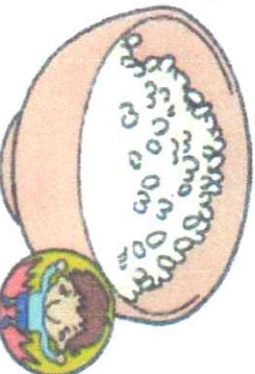
野菜のおかずや果物など（おもに体の調子をとのえる働きがある）。

主菜



卵焼きやハム、焼き魚など卵、肉、魚のおかず（おもに体をつくる働きがある）。

主食



ごはん、パン、めん類など（おもちにエネルギーのもとになる働きがある）。

汁物 取り物



牛乳、お茶、みそ汁、スープなど（水分を補給し、足りない栄養素を補う）。