

# 4月の給食だより

平成31年 4月 1日 めばえのにわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
<b>ご飯・ポークビーンズ・コーンサラダ</b> <b>野菜のミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 大豆 がたも にんじん たまねぎ グリーンピース ☆ コーン 缶詰粒 キヤベツ にんじん ☆ ジャがいも にんじん がなしめじ たまねぎ 普通牛乳	<b>ご飯・鮎のバター醤油焼・菜の花のお返し</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さわら 無塩バター ☆ なばな キヤベツ にんじん 削り節 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こねぎ	<b>ご飯・大豆のかき揚げ・味噌ミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 大豆 さつまいも キヤベツ しらす干し にんじん ☆ こねぎ 薄力粉 ㊦ ☆ こまつな にんじん たまねぎ がなしめじ 普通牛乳	<b>ご飯・肉じゃが・納豆</b> <b>すまし汁(エノキ・わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ ジャがいも ☆ グリーンピース ☆ 納豆 ☆ えのきたけ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	<b>ご飯・白身魚の梅マヨ焼き・五目きんぴら</b> <b>みそ汁(水菜)</b> ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 梅干し ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき こねぎ ごま ☆ みずかけな たまねぎ にんじん 油揚げ	<b>ご飯・厚揚げと大根のそぼろ煮</b> <b>すまし汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 厚揚げ だいこん こねぎ にんじん ☆ ほんしめじ ☆ こまつな にんじん たまねぎ
<b>ポパイケーキ・牛乳(3時)</b> ☆ ほうれんそう ごま にんじん ホットケーキミックス ☆ 鶏卵 普通牛乳	<b>大学いも・牛乳(3時)</b> ☆ さつまいも ごま ☆ 普通牛乳	<b>五平餅・牛乳(3時)</b> ☆ 精白米 ごま ☆ 普通牛乳	<b>ヨーグルトリングケーキ・牛乳(3時)</b> ☆ プレーンヨーグルトリング 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳	<b>きなこラスク・牛乳(3時)</b> ☆ 食パン きな粉 ごま 無塩バター ☆ 普通牛乳	<b>お菓子(3時)・バナナ・チーズ・牛乳(3時)</b> ☆ せんべい ☆ バナナ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
<b>ご飯・とりの照り焼き・春キャベツのゴマ和え</b> <b>粥スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ キヤベツ きゅうり にんじん ごま ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	<b>わかめごはん・豆腐ステーキ・豚汁</b> ☆ 精白米 水戻しわかめ ごま ☆ 木綿豆腐 にんじん 生しいたけ たまねぎ ほうれんそう ☆ 豚肉 生いも 板こんにやく さといも ☆ にんじん だいこん ごぼう 油揚げ こねぎ	<b>ご飯・すずきの照焼・新玉ねぎ入り野菜炒め</b> <b>みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 新たまねぎ にんじん 青ピーマン キヤベツ ☆ にんじん たまねぎ ジャがいも 青ねぎ 油揚げ	<b>ご飯・千草焼・こふきいも・豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ きやいんげん ☆ ジャがいも あおのり ☆ 豆乳 だいこん にんじん たまねぎ こねぎ	<b>ご飯・さばの立田揚げ・ほうれん草の磯和え</b> <b>みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 ☆ ほうれんそう にんじん あおのり ☆ にんじん たまねぎ ジャがいも 青ねぎ 油揚げ	<b>親子丼ぶり・小松菜と油揚げの煮びたし</b> <b>みそ汁(さつまいも)</b> ☆ 精白米 鶏卵 若鶏もも たまねぎ みつば 焼きのり ☆ こまつな 油揚げ にんじん ☆ にんじん たまねぎ さつまいも 青ねぎ
<b>よもぎ蒸しパン・牛乳(3時)</b> ☆ よもぎ 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>お好み焼き(納豆)・牛乳(3時)</b> ☆ 納豆 キヤベツ にんじん 削り節 あおのり ㊦ ☆ 普通牛乳	<b>きなこ団子・牛乳(3時)</b> ☆ 白玉粉 きな粉 木綿豆腐 ごま ☆ 普通牛乳	<b>フルーツヨーグルト</b> ☆ プレーンヨーグルト バナナりんご キウイフルーツ	<b>あんこクッキー・牛乳(3時)</b> ☆ 鶏卵 つぶしあん 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	<b>苺ムース・牛乳(3時)</b> ☆ いちご プレーンヨーグルト ゼラチン ☆ 普通牛乳

ご入園・ご進級  
おめでとう ございます。

かわいいお花が咲きそろい、気持ちのよい春がやってきました。新入児さんにとっては初めての給食ですね。保育園では栄養バランスを考えながら、様々な食材を取り入れ、子ども達が安心して楽しく給食やおやつを食べられるよう工夫していきたいと思っています。楽しい食生活を送れるよう、ご家庭と連携をとっていきたく思いますので、ご協力よろしくお願い致します。

## \* 献立表について \*

- 上から順、☆ごとに一つのXニューで使用する食材が記載されています。
- 記載されているXニューは幼児食のもので、離乳食やアレルギー食のXニューや食品名の情報をご希望の方は、担任または栄養士までお気軽にお声かけ下さい。
- 予定献立であり、変更の場合もありますのでご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
大豆入り野菜カレー・リンゴサラダ・卵スープ ☆ 精白米 豚肉にんじんたまねぎじゃがいも 大豆 カレールウ グリーンピース 普通牛乳 ☆ りんご キヤベツ にんじん ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	ご飯・白身魚のタルタル焼き ブロッコリーのおかか和え・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 あおのり ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ 生いも板こんにやく	きのこご飯・高野のから揚げ・ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ふなしめじ えのきたけ にんじん ☆ 凍り豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 にんじん ☆ 豚肉 生いも板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	ご飯・鮭の胡麻味噌焼・ビーンズポテトサラダ すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ さけ ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ こまつな たまねぎ にんじん	ロールパン・クリームシチュー・玉子サラダ バナナ ☆ ロールパン ☆ 若鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース 普通牛乳 シチュールウ ☆ 鶏卵 キヤベツ きゅうり ☆ バナナ	ご飯・お豆腐ナゲット ひじきとブロッコリー炒め・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ 乾ひじき ブロッコリー にんじん ごま ☆ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ
レーズンクッキー・牛乳(3時) ☆ レーズン 鶏卵 きな粉 ホットケーキミックス 無塩バター 普通牛乳	ごぼうチップス・バナナ・牛乳(3時) ☆ ごぼう ☆ バナナ	ミルクわらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆腐し. きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	ヤクルト・玄米フレーククッキー ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 玄米 無塩バター 薄力粉	焼もろこしおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 コーン缶 缶詰粒 ☆ 普通牛乳	ジャムサンド・牛乳(3時) ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯・豚の塩麹焼き ほうれん草ときのこの胡麻和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ こねぎ ☆ ほうれん草 生しいたけ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こねぎ	たけのごはん・鶏の薫煮 きやべつのはちま和え・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 たけのこ 油揚げ ☆ 鶏もも ☆ キヤベツ にんじん 塩昆布 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	ご飯・赤魚の煮付け・切り干し大根のサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 切り干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ たまねぎ	ご飯・スペイン風オムレツ・かぼちゃサラダ 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース ☆ かぼちゃ きゅうり にんじん キヤベツ まぐろ油漬缶詰(白)	鮭ごはん・大豆と昆布の煮物・わかめスープ ☆ さけ 精白米 ごま ☆ 大豆 にんじん 刻み昆布 生いも板こんにやく さやいんげん ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん ごま	豚肉ときのこの和風スパゲティ ペイクドじゃが・卵スープ ☆ マカロニス バグティ 豚肉 ふなしめじ えのきたけ たまねぎ 青ねぎ 無塩バター ☆ じゃがいも パセリ ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ いりごま ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・りんご・牛乳(3時) ☆ マカロニス バグティ きな粉 いりごま ☆ りんご	おからバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ おから 鶏卵 バナナ 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ・牛乳(3時) ☆ ホットケーキ 木綿豆腐 ごま ☆ 普通牛乳	じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり わきごま ☆ 普通牛乳

## 🌸 展示食について 🌸

毎日の給食とおやつ、腐生乳食を展示しています。お迎えの時にぜひご覧ください。

## 🌸 おすすめレシビ°の紹介 🌸

めばえの保育園のホームページで給食やおやつの入気Xニューを紹介しています。

気になるXニューなどありましたらぜひお声がけ下さいね!!



『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をつけましょう!!

子どもたちが楽しく元気にすごすためには朝起きて、しっかりとご飯を食べ、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るという“生活リズム”を整えることが大切です。親子で新しい生活のリズムを見直してみよう。

### 🌟 早寝の大切さ

骨の伸長、筋肉の成長、代謝の促進など子どもに必要な成長ホルモンがたくさん睡眠中に分泌されます。

### 🌟 朝ごはんの大切さ

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養量が大人の2~3倍必要です。一度にたくさん量を食べられない子どもにとっては一回の食事がとても大切です。

### 🌟 早起きの大切さ

早く起きることによって脳がしっかりと覚醒し、元気に活動できます。元気なあいさつで気持ちも安定しよい目覚めとなりますよ。

### 🌟 簡単おすすめ朝ごはん🍷

“赤肉豆ごはん”で栄養たっぷり!!

🍷木豆に具を混ぜてご飯にかけるだけ!!  
🍷ゴマのリンレンジでフツ!!した小松菜、人参などを入れてみて下さい。

