

4月の給食だより

令和 2年 4月 1日 めばえのいわ保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯・赤魚の煮付け・ポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ じゃがいも にんじん きゅうり コーン ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・ポークビーンズ・ツナの酢の物 すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 大豆 豚肉 にんじん たまねぎ ☆ ツナ きゅうり キヤベツ 人参 ☆ はくさい 油揚げ ねぎ にんじん	ご飯・高野豆腐のそぼろ煮・コーンサラダ ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 鶏肉 にんじん いんげん ☆ コーン キヤベツ にんじん きゅうり ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・鮎の味噌焼き・ほうれん草の磯和え わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 鮎 ☆ ほうれん草 にんじん キヤベツ あおりのり きゅうり ☆ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ ごま
		マカロニきなご・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご みかん	アンコサンド・牛乳 ☆ 食パン こしあん ☆ 普通牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ☆ 普通牛乳
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
大豆入りカレー・マカロニサラダ ミルクスープ ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 ☆ グリーンピース 普通牛乳 精白米 カレールウ ☆ マカロニ にんじん きゅうり ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・オムレツ・かぼちゃの煮物・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 プロセスチーズ たまねぎ にんじん ☆ グリーンピース ☆ かぼちゃ ☆ にんじん 油揚げ ねぎ 白菜 玉ねぎ	ご飯・鮎のハシ粉焼き 菜の花のお浸し・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さわら 粉チーズ ☆ キヤベツ にんじん きゅうり 菜の花 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ねぎ	ご飯・鶏の照焼・ブロッコリーサラダ みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ ブロッコリー にんじん きゅうり ☆ たまねぎ にんじん さつまいも ねぎ 油揚げ	ご飯・さばの立田揚げ・里芋の煮物 すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 里芋 大根 人参 いんげん ☆ たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ だいこん	焼きそば・煮入り卵焼き みそ汁(豆腐、わかめ) ☆ 中華めん にんじん たまねぎ もやし ☆ 青ピーマン 豚肉 ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 わかめ
いちごジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキ粉 普通牛乳 鶏卵 ☆ 普通牛乳	玄米フレーククッキー・ヤクルト ☆ バター 玄米フレーク ☆ 乳酸菌飲料	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ いらごま ☆ 普通牛乳	ミルクわらび餅・牛乳 ☆ 普通牛乳 きな粉 いらごま ☆ 普通牛乳	ゆかりおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 ゆかり ☆ 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、気持ちの良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ひ致します。



献立表について

- 上から順、☆ごとに1つのメニューで使用される食材を記載しています。
- 記載しているメニューは幼児食のものです。離乳食やアレルギー食のメニューや食品名の情報をご希望の方は、担任又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。



13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯・豚の生姜焼き・ひじき煮・レタススープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しよが 青ねぎ たまねぎ ☆ ひじき 油揚げ 大豆 にんじん グリーンピース ☆ レタス たまねぎ ごま にんじん	ご飯・筑前煮・納豆 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ にんじん こんにやく 鶏肉 ごぼう さやいんげん ☆ 納豆 ☆ えのきたけ わかめ たまねぎ にんじん	ごはん・春キャベツのゴマ和え・みそ汁 ☆ 精白米 さけ ごま わかめ ☆ キャベツ 人参 きゅうり ごま ☆ だいごん にんじん 油揚げ ねぎ	ロールパン・さつまいものシチュー 玉子サラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ さつまいも 若鶏もも 普通牛乳 たまねぎ にんじん シチュールウ グリーンピース ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり にんじん ☆ バナナ	ご飯・魚のマヨネーズ焼き 新玉ねぎ入り野菜炒め・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ☆ たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	牛丼・ペイクドジャガ・みそ汁(しめじ) ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ ジャがいも のり ☆ ほんしめじ たまねぎ にんじん ねぎ
オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	お菓子・いちご・チーズ・牛乳 ☆ お菓子 ☆いちご ☆ プロセスチーズ ☆普通牛乳	レーズンクッキー・牛乳 ☆ レーズン 鶏卵 ホットケーキミックス ☆ 普通牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ☆ 普通牛乳	ポップコーン・ブルーベリー・牛乳 ☆ ポップコーン ☆普通牛乳 ☆ ブルーベリー	ブルーベリージャムサンド・牛乳 ☆ 食パン ブルーベリージャム ☆ 普通牛乳
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ゆかりご飯・白身魚のあんかけ すまし汁(しめじ・えのき) ☆ 精白米 ゆかり ☆ メルルーサ ビーマン にんじん たまねぎ しいたけ ☆ しめじ えのき にんじん たまねぎ ねぎ	ご飯・豚の塩麹焼き・わかめの酢の物 みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ ねぎ ☆ わかめ きゅうり 人参 ごま ☆ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	ご飯・健康ふりかけ・千草焼 ブロッコリーのおかか和え・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ あおりのいりごま しらす干し ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ☆ ブロッコリー にんじん きゅうり かつお節 ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・カレイのあんかけ・春キャベツサラダ みそ汁(なめこ) ☆ 精白米 ☆ 干しかれい ☆ キャベツ にんじん きゅうり ☆ にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	ご飯・ポークチャップ・切干大根の煮物 すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ 大豆 グリーンピース ☆ 切干大根 人参 油揚げ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ねぎ 麩	ご飯・厚揚げの煮物 ビーマンのじゃこ炒め みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 乾いんげんまめ にんじん ☆ 青ピーマン にんじん しらす干し ごま ☆ たまねぎ じゃがいも ねぎ にんじん 油揚げ
むしいも・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	ヨーグルトケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン プロセスチーズ コーン ツナ缶 ☆ 普通牛乳	おからクッキー・牛乳 ☆ おから ホットケーキミックス いりごま バター 鶏卵 ☆ 普通牛乳	りんごどレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんごどレーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	お菓子・小魚・バナナ・牛乳 ☆ お菓子 ☆うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆普通牛乳
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
ご飯・豚肉のキッシュ 春きゃべつつゆの塩昆布和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ キャベツ にんじん 塩昆布 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 わかめ ねぎ	ご飯・さばの煮つけ・ひじきサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば しよが ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき キャベツ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	<h1>昭和の日</h1>		ご飯・春雨の中巻炒め・里芋の土佐煮 新玉オニオンスープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 豚肉 にんじん 青ピーマン ☆ 生しいたけ ☆ さといも かつお節 ☆ 玉ねぎ 人参 わかめ ココアケーキ・牛乳 ☆ ココア ホットケーキミックス バナナ 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	

◆展示食について

毎日の給食とおやつ、離乳食を展示しています。お迎えの時にぜひご覧ください。

◆おすすめレシピの紹介

めばえのにわ保育園のホームページで給食やおやつの人気メニューを紹介しています。気になるメニューなどがありましたら、ぜひお声がけくださいね。



「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過ごすためには、朝起きて、しっかりとご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るといふ「生活リズム」を整えることが大切です。親子で新生活のリズムを見直してみましょう。

★早寝の大切さ

骨の伸長、筋肉の成長、代謝の促進などが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。



★早起きの大切さ

早く起きることで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。



★朝ごはんの大切さ

乳幼児期は、体重が1Kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人の2~3倍必要です。一度に沢山の量を食べられない子どもにとっては一回の食事が大切です。

