

4月献立表・給食だより



R6年4月1日発行



ご入園・ご進級おめでとうございます



今年度も子どもたちが、楽しんで食事ができるような給食を作っていきたいと思います。今回は朝ごはんの役割についてお伝えします。

体温を上げる

寝ている間に低下した体温を朝ごはんを食べることで上げ、活動の準備をします。

脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ご飯からとることで、集中力が高まります。

快便効果がある

朝ご飯を食べることで、胃と腸が刺激されて動き出し、便が出やすくなります。

そして園では遊びや学びの活動エネルギーである給食をしっかり食べてもらいたいと思います。



日	曜	給食	旬	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	月	胚芽米 今月のカレー 春キャベツの和え物	旬	スキムミルク マカロニのきな 粉和え	牛乳、牛肉、ス キムミルク、き な粉	胚芽米、じゃが いも、バター、 カレールウ、す りごま、ごま油、 マカロニ、三温 糖	たまねぎ、にんじ ん、りんご、冷凍 グリーンピース、ト マト、キャベツ、 アスパラガス、パ ナナ
2	火	胚芽米 魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁		スキムミルク ふかしいも	牛乳、魚、スキ ムミルク	胚芽米、三温糖、 植物油、さつま いも	しょうが、にんじ ん、かぼちゃ、た まねぎ、青ねぎ
3	水	胚芽米 豚肉とピーマンの炒め煮 野菜スープ		牛乳 マドレーヌ	牛乳、豚肉、鶏 卵	胚芽米、ごま油、 片栗粉、じゃが いも、小麦粉、 三温糖、バター	ゆでたけのこ、 ピーマン、にんじ ん、キャベツ、た まねぎ、セリ、パ セリ
4	木	胚芽米 肉じゃが はくさいのみそ汁		スキムミルク いちご 丸ポーロ	牛乳、牛肉、厚 揚げ、わかめ、 調整豆乳	胚芽米、じゃが いも、植物油、 三温糖、クラッ カー	たまねぎ、にんじ ん、冷凍グリーン ピース、はくさい、 えのき、青ねぎ、 オレンジ、バナナ
避難訓練			旬				
5	金	ロールパン 魚のパン粉焼き スナップえんどう チキンスープ		お茶 たけのこごはん いりいりこ	牛乳、白身魚、 鶏卵、チーズ、 鶏肉、煮干し	ロールパン、パ ン粉、バター、 胚芽米	パセリ、スナッ プえんどう、キャ ベツ、たまねぎ、 にんじん、ゆでたけ のこ、乾しいたけ
6	土	肉うどん バナナ		牛乳 ぶどうパン	牛乳、鶏卵、牛 肉	干しうどん、植 物油、三温糖、 ぶどうパン	たまねぎ、にんじ ん、青ねぎ、バナ ナ

朝の水分補給は牛乳、またはお茶となります。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
8	月	胚芽米 ハンバーグ レタス かきたま汁	スキムミルク/甘茶 カラフルゼリー クッキー	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、鶏卵、 木綿豆腐、わか め、スキムミルク、 粉寒天	胚芽米、植物油、 パン粉、三温糖、 缶詰シロップ、 クッキー	たまねぎ、レタス、 にんじん、青ねぎ、 白桃缶
花まつり						
9	火	ロールパン 鶏のマリネ焼き ゆでいんげん トマトスープ	豆乳 フルーツヨーグル ト	牛乳、鶏肉、豚 肉、調整豆乳、 プレーンヨーグ ルト	胚芽米、三温糖、 植物油、じゃがい も	たまねぎ、しょう が、さやいんげん、 トマト、にんじん、 パセリ、みかん、 黄桃、バナナ、オ レンジ
10	水	胚芽米 魚の塩焼き トマト だいこんのみそ汁	スキムミルク ジャムサンド	牛乳、魚、わか め、スキムミルク	胚芽米、食パン、 いちごジャム	トマト、だいこん、 はくさい、えのき、 にんじん、青ねぎ
11	木	胚芽米 麻婆豆腐 チゲンサイのスープ バナナ(未満児)	豆乳 バナナ 備蓄菓子	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏肉、 スキムミルク	胚芽米、植物油、 ごま油、三温糖、 片栗粉、ビスケッ ト	にんじん、青ねぎ、 にんにく、しょう が、チゲンサイ、た まねぎ、ホール缶、 バナナ、いちご
12	金	胚芽米 魚のみそ煮 焼きかぼちゃ すまし汁	スキムミルク マドレーヌ	牛乳、魚木綿豆 腐、スキムミル ク、鶏卵	胚芽米、三温糖、 小麦粉、バター	しょうが、さやい んげん、かあぼ ちゃ、えのき、に んじん青ねぎ
13	土	スパゲッティ・ミート ソース 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ 丸ポーロ	牛乳、鶏卵、牛 ひき肉、豚ひき 肉、粉チーズ、 ドリンクヨーグル	スパゲティ、植物 油、バター、パン 粉、丸ポーロ	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ト マト、バナナ

朝ご飯のおすすめメニュー

和食

おにぎり、みそ汁、果物など



昆布、かつお節、わかめ、
鮭フレークなど好きな具を
入れると栄養価もアップし
ます。

洋食

パン、野菜スープ、フルーツヨーグ
ルトなど



パンはクリームたっぷりのものよ
りも、あっさりとしたロールパン
などを選びましょう。ハム、きゅ
うり、たまごなどの具材をはさむ
のもおすすめです。

朝忙しい時は、何か少しでも食べるようにしましょう

日	曜	給食	旬	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
15	月	胚芽米 今月のカレー 春キャベツの和え物バナナ(未満児)	旬	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳、牛肉、スキムミルク、きな粉	胚芽米、じゃがいも、バター、カレールウ、すりごま、ごま油、マカロニ、三黄桃	たまねぎ、にんじん、りんご、冷凍グリーンピース、トマト、キャベツ、アスパラガス、バナナ
16	火	胚芽米 魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁		スキムミルク チーズケーキ	牛乳、魚、スキムミルク、鶏卵、クリームチーズ	胚芽米、三温糖、植物油、バター、ホットケーキミックス	しょうが、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ、レモン果汁
17	水	胚芽米 豚肉とピーマンの炒め煮 野菜スープ		牛乳 りんごゼリー かりんとう	牛乳、豚肉、粉寒天	胚芽米、ごま油、片栗粉、じゃがいも、三温糖、かりんとう	ゆでたけのこ、ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、セリ、パセリ、りんご、リンゴジュース
18	木	胚芽米 肉じゃが はくさいのみそ汁		スキムミルク ふかしもも オレンジ(未満児)	牛乳、牛肉、厚揚げ、わかめ	胚芽米、じゃがいも、植物油、三温糖、さつまいも	たまねぎ、にんじん、冷凍グリーンピース、はくさい、えのき、青ねぎ、オレンジ
19	金	ロールパン 魚のパン粉焼き スナックえんどう チキンスープ		お茶 たけのこごはん いりいりこ	牛乳、白身魚、鶏卵、チーズ、鶏肉、煮干し	ロールパン、パン粉、バター、胚芽米	パセリ、スナックえんどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、乾しいたけ
20	土	肉うどん バナナ		牛乳 ぶどうパン	牛乳、鶏卵、牛肉	干しうどん、植物油、三温糖、ぶどうパン	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、バナナ

たけのこ



選び方

穂先が濃くなく、ずっしり重いものが良いです。皮にツヤがあり、みずみずしいものを選びましょう。

栄養・効果

食物繊維が豊富で便秘予防の効果が期待できます。また、切り口の白い粉はアミノ酸の一種である「チロシン」で脳の活性化やストレスを緩和する効果が期待できます。

保存の仕方

茹でて皮をむき、水につけて冷蔵庫で保存しましょう。毎日水を替えると数日保存できます。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
22	月	胚芽米 ハンバーグ レタス かきたま汁	スキムミルク バスプーサ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、木綿豆腐、わかめ、スキムミルク、プレーンヨーグルト	胚芽米、植物油、パン粉、小麦粉、グラニュー糖、無塩バター、三温糖	たまねぎ、レタス、にんじん、青ねぎ、レモン果汁
23	火	ロールパン 鶏のマリネ焼き ゆでいんげん トマトスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、豚肉、調整豆乳、プレーンヨーグルト	胚芽米、三温糖、植物油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、さやいんげん、トマト、にんじん、パセリ、みかん、黄桃、バナナ、オレンジ
24	水	胚芽米 さかなの塩焼き トマト だいこんのみそ汁	スキムミルク ジャムサンド	牛乳、魚、わかめ、スキムミルク	胚芽米、食パン、いちごジャム	トマト、だいこん、はくさい、えのき、にんじん、青ねぎ
25	木	胚芽米 麻婆豆腐 チゲソウのスープ	スキムミルク いちご ビスケット	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、スキムミルク	胚芽米、植物油、ごま油、三温糖、片栗粉、ビスケット	にんじん、青ねぎ、にんにく、しょうが、チゲソウ、たまねぎ、ホルゴン缶、バナナ、いちご
26	金	チキンライス ローストチキン サラダ菜 ミニトマト すまし汁 もも缶	豆乳 みかんパフェ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、わかめ、調整豆乳	胚芽米、バター、三温糖、カステラ、生クリーム	たまねぎ、冷凍グリーンピース、しょうが、にんにく、サラダ菜、ミニトマト、えのき、にんじん、もも、みかん
誕生会						
27	土	スパゲッティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ 丸ボーロ	牛乳、鶏卵、牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、ドリンクヨーグルト	スパゲッティ、植物油、バター、パン粉、丸ボーロ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、バナナ
30	火	胚芽米 魚の照り焼き 人参の甘煮 かぼちゃのみそ汁	スキムミルク チーズケーキ	牛乳、魚、調整豆乳、鶏卵、クリームチーズ	胚芽米、三温糖、植物油、無塩バター、ホットケーキミックス	しょうが、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ、レモン果汁

アスパラガス



選び方

茎の切り口に変色がないものを選びましょう。また、ハリがあり穂先が詰まっているものがおすすめです。

栄養・効果

疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」を含み、穂先に多く含まれる「ルチン」は血管を丈夫にし、動脈硬化の予防が期待できます。

保存の仕方

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。立てて保存するとさらに良いです。

4月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1 15	月	牛乳 バナナ	焼肉パスタ 中華スープ バナナ
2 16	火	牛乳 お菓子	胚芽米 厚揚げとキャベツの回鍋肉 みそ汁
3 17	水	牛乳 ぶどうパン	ロールパン ローストチキン トマト コンソメスープ
4 18	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 鮭のチャンチャン焼き チキンスープ
5 19	金	お茶 お菓子	胚芽米 ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁
8 22	月	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 筑前煮 みそ汁
9 23	火	牛乳 お菓子	胚芽米 麻婆豆腐 野菜スープ
10 24	水	牛乳 バナナ	胚芽米 ポークチャップ 清汁
11 25	木	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き みそ汁
12 26	金	牛乳 お菓子	胚芽米 人参みそつくね 清汁
30	火	牛乳 オレンジ	スパゲッティ・ナポリタン コーンスープ オレンジ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう