

4月給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

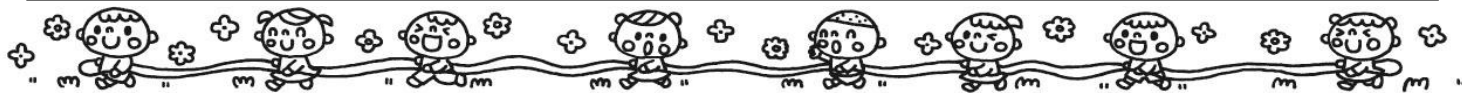
春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活が始まります。子どもたちが毎日元気に過ごすために欠かせないお食事。毎日の給食を調理場に展示をしていますので、時間のある時にはぜひご覧ください。

4月の給食は食べやすく、人気の高いメニューを多くしています。今年度も調理場では一生懸命おいしい給食作りに励んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。



☆お食事マスター5つの約束☆

- 1. 最初は「いただきます」**
「いきもののいのちをいただきます」という意味。いのちをいただくことへの感謝の気持ちを忘れずに。
- 2. 背筋をのぼしてすわる**
テーブルに肘をつけないようにすわる。肘をついているとお茶碗を上手に使いません。
前かがみでは、消化にもよくないですね。
- 3. お茶碗をもって食べる**
親指はお茶碗のふちにかけ、残り4本は下から支えます。
- 4. よく噛んで、味わいながら食べましょう**
30回よく噛んで食べましょう。
- 5. 最後は「ごちそうさま」で締めくくり。**料理を作ってくれた人への感謝のことばです。



朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは1日のエネルギー源です

活動を始めると体の動きが激しくなるため、体温が上昇し、認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。そうすると、体も脳も、大量のエネルギーを消費し始めます。また、脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります！

①体の活性化

脳がいろんな角度から刺激され目覚めます。

②肥満防止

朝ごはんを食べないと、昼にお腹が空きすぎて、一度にたくさん食べてしまい、エネルギーが溜まりやすい体になってしまいます。

③脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源はブドウ糖で、脳は大量のエネルギーを消費するので、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足で活発に働けなくなります。

④快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便しやすくなります。

⑤生活習慣病予防

朝ごはんを抜いてしまうと、1日2回の食事になり、1回の食事が増えてしまいます。また朝寝坊夜型だと、朝はなかなか起きられず食欲がなくて食べられない、夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べてしまうなど不規則な生活になり、この繰り返しが生活習慣病の予備軍になってしまいます！

感覚器官を刺激しよう！

いい匂いをかぐ
料理の音、噛む音を聞く
色や形を見る・口を動かす
手触り・舌触りを楽しむ
味を楽しむ など

3・4・5歳食育 食事のマナーを身につける



認定こども園 Kids まゆみ

令和3年4月 栄養士 藤原愛美

給食献立表

日	曜日	献立名	材料名				アレルギー食品
			力や体温になる食品 (黄)	血や肉を作る食品 (赤)	身体の調子を整える食品 (緑)	その他の食品	
1	木	給食 ピピンパフ 豆腐のスープ フルーツ	米・発芽玄米・砂糖・ごま油	合挽肉・もみのり 豆腐・わかめ	ほうれん草・人参・もやし 玉葱 フルーツ	しょうゆ・みりん・酒・塩 鶏ガラスープ	
		☆ 米粉いちご慕しパン	米粉・砂糖・油・いちごジャム	豆乳		ベーキングパウダー 豆乳	
2	金	給食 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルトとねじりん棒	米・ごま 砂糖 砂糖	魚 うすあげ みそ	生姜 切干大根・人参・小松菜 しめじ・玉葱・青葱	しょうゆ・みりん・酒 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
		☆ 麻婆豆腐 人参のすまし汁	ねじりん棒 米・砂糖・片栗粉	豆腐・豚挽肉・みそ	玉葱・人参・生姜・青葱 人参・玉葱	しょうゆ 出汁・しょうゆ	
3	土	給食 ☆ 野菜スタック	野菜スタック				
		給食 ごはん 塩豚じゃが 三つ葉の味噌汁 フルーツ	米・ごま じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油・砂糖	豚肉・ちくわ みそ	玉葱・人参・青葱 三つ葉・玉葱・えのき フルーツ	酒・塩・鶏ガラスープ・黒こしょう 出汁	
5	月	給食 ☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・油・砂糖	豆腐		ベーキングパウダー・ココア	
		給食 ごはん コーンとほうれん草のはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ	米 ごま油・砂糖	鶏肉・みそ わかめ	コーン缶・ほうれん草 キャベツ・人参・生姜・小松菜 玉葱・白ネギ	鶏ガラスープ 鶏ガラスープ・しょうゆ 鶏ガラスープ	
6	火	給食 ☆ オレンジゼリーと野菜スティック	オレンジジュース・砂糖・野菜スティック	ゼラチン		野菜スティック	
		給食 ごはん ポークチャップ きのこのソテー レタスのスープ フルーツ	米・ごま 砂糖 オリーブオイル	豚肉	しめじ・エリンギ・キャベツ・人参・小松菜 レタス・玉葱・人参	グチャップ・ウスターソース・しょうゆ 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
7	水	給食 ☆ バナナケーキ	小麦粉・砂糖・油 米・アマランサス・じゃが芋	豆乳 バナナ	バナナ 人参	ベーキングパウダー 小麦粉・豆乳	
		給食 ごはん チキンカレー コーンスローサラダ フルーツ	米・マヨネーズ・オリーブオイル	鶏肉	キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶 フルーツ	カレー粉 カレー粉	
8	木	給食 ☆ 小松菜おにぎり	米・ごま油・白ごま		小松菜	しょうゆ	
		給食 ごはん 魚の味噌焼き ゆかり風味の3色ナムル あげの味噌汁 ヨーグルトとココアスティック	米・ごま ごま油	魚	もやし・人参・チンゲン菜 玉葱・青葱	塩 ゆかり 出汁	
9	金	給食 ☆ ひじきごはん 白ネギのすまし汁	米・砂糖	鶏肉・ひじき・うすあげ	人参 白ネギ・玉葱・人参	しょうゆ 出汁・しょうゆ	
		給食 ☆ ノンフライミレービスケット	ノンフライミレービスケット			ノンフライミレービスケット	
10	土	給食 ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツと平天のおかか和え 豆腐のすまし汁 塩昆布おにぎり	米・ごま 砂糖 砂糖	鶏肉・みそ 平天・かつお節 ちくわ 塩昆布	キャベツ・人参・小松菜 豆腐・えのき	みりん しょうゆ 出汁・しょうゆ	
		給食 ごはん こんにゃくチャプチェ エリンギのスープ フルーツ	米・ごま 糸こんにゃく・ごま油	牛肉	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ エリンギ・玉葱・コーン缶 フルーツ	オイスターソース・鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
11	火	給食 ☆ のり塩もち	じゃが芋・片栗粉・油	青のり		塩	
		給食 ごはん ツナとひじきの混ぜごはん とりすき 水菜の味噌汁	米・ごま油 糸こんにゃく・砂糖	ツナ缶・ひじき 鶏肉・豆腐 みそ	玉葱・人参・えのき・白菜・小松菜 水菜・玉葱・人参	しょうゆ 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
12	水	給食 ☆ マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	きな粉		塩 マカロニ	
		給食 ピピンパフ 豆腐のスープ フルーツ	米・発芽玄米・砂糖・ごま油	合挽肉・もみのり 豆腐・わかめ	ほうれん草・人参・もやし 玉葱 フルーツ	しょうゆ・みりん・酒・塩 鶏ガラスープ	
13	火	給食 ☆ 米粉いちご慕しパン	米粉・砂糖・油・いちごジャム	豆乳		ベーキングパウダー 豆乳	
		給食 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルトとねじりん棒	米・ごま 砂糖 砂糖	魚 うすあげ みそ	生姜 切干大根・人参・小松菜 しめじ・玉葱・青葱	しょうゆ・みりん・酒 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
14	金	給食 ☆ 麻婆豆腐 人参のすまし汁	ねじりん棒 米・砂糖・片栗粉	豆腐・豚挽肉・みそ	玉葱・人参・生姜・青葱 人参・玉葱	しょうゆ 出汁・しょうゆ	
		給食 ☆ 野菜スタック	野菜スタック				
15	土	給食 ごはん 塩豚じゃが 三つ葉の味噌汁 フルーツ	米・ごま じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油・砂糖	豚肉・ちくわ みそ	玉葱・人参・青葱 三つ葉・玉葱・えのき フルーツ	酒・塩・鶏ガラスープ・黒こしょう 出汁	
		給食 ☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・油・砂糖	豆腐		ベーキングパウダー・ココア	
16	日	給食 ごはん コーンとほうれん草のはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ	米 ごま油・砂糖	鶏肉・みそ わかめ	コーン缶・ほうれん草 キャベツ・人参・生姜・小松菜 玉葱・白ネギ	鶏ガラスープ 鶏ガラスープ・しょうゆ 鶏ガラスープ	
		給食 ☆ オレンジゼリーと野菜スティック	オレンジジュース・砂糖・野菜スティック	ゼラチン		野菜スティック	
17	月	給食 ごはん ポークチャップ きのこのソテー レタスのスープ バナナケーキ	米・ごま 砂糖 オリーブオイル	豚肉	しめじ・エリンギ・キャベツ・人参・小松菜 レタス・玉葱・人参	グチャップ・ウスターソース・しょうゆ 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
		給食 ☆ バナナケーキ	小麦粉・砂糖・油 米・アマランサス・じゃが芋	豆乳 バナナ	バナナ 人参	ベーキングパウダー 小麦粉・豆乳	
18	火	給食 ごはん チキンカレー コーンスローサラダ フルーツ	米・マヨネーズ・オリーブオイル	鶏肉	キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶 フルーツ	カレー粉 カレー粉	
		給食 ☆ 小松菜おにぎり	米・ごま油・白ごま		小松菜	しょうゆ	
19	水	給食 ローレルパン からあげ キャベツのソテー コーンスープ フルーツ	ローレルパン 砂糖・片栗粉・油	鶏肉	キャベツ・人参 コーン缶・玉葱・人参 フルーツ	しょうゆ 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
		給食 ☆ ヨーグルトとココアスティック	ココアスティック	ヨーグルト		ココアスティック	
20	木	給食 ローレルパンサンド 野菜スープ フルーツ	ローレルパン・マヨドレ・いちごジャム	ツナ缶	コーン缶 玉葱・人参 フルーツ	鶏ガラスープ ローレルパン	
		給食 ☆ ノンフライミレービスケット	ノンフライミレービスケット			ノンフライミレービスケット	
21	金	給食 ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツと平天のおかか和え 豆腐のすまし汁 塩昆布おにぎり	米・ごま 砂糖 砂糖	鶏肉・みそ 平天・かつお節 ちくわ 塩昆布	キャベツ・人参・小松菜 豆腐・えのき	みりん しょうゆ 出汁・しょうゆ	
		給食 ごはん こんにゃくチャプチェ エリンギのスープ フルーツ	米・ごま 糸こんにゃく・ごま油	牛肉	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ エリンギ・玉葱・コーン缶 フルーツ	オイスターソース・鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
22	土	給食 ☆ のり塩もち	じゃが芋・片栗粉・油	青のり		塩	
		給食 ごはん ツナとひじきの混ぜごはん とりすき 水菜の味噌汁	米・ごま油 糸こんにゃく・砂糖	ツナ缶・ひじき 鶏肉・豆腐 みそ	玉葱・人参・えのき・白菜・小松菜 水菜・玉葱・人参	しょうゆ 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
23	日	給食 ☆ マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	きな粉		塩 マカロニ	
		給食 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルトとねじりん棒	米・ごま 砂糖 砂糖	魚 うすあげ みそ	生姜 切干大根・人参・小松菜 しめじ・玉葱・青葱	しょうゆ・みりん・酒 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
24	月	給食 ☆ 麻婆豆腐 人参のすまし汁	ねじりん棒 米・砂糖・片栗粉	豆腐・豚挽肉・みそ	玉葱・人参・生姜・青葱 人参・玉葱	しょうゆ 出汁・しょうゆ	
		給食 ☆ 野菜スタック	野菜スタック				
25	火	給食 ごはん 塩豚じゃが 三つ葉の味噌汁 フルーツ	米・ごま じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油・砂糖	豚肉・ちくわ みそ	玉葱・人参・青葱 三つ葉・玉葱・えのき フルーツ	酒・塩・鶏ガラスープ・黒こしょう 出汁	
		給食 ☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・油・砂糖	豆腐		ベーキングパウダー・ココア	
26	水	給食 ごはん コーンとほうれん草のはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ	米 ごま油・砂糖	鶏肉・みそ わかめ	コーン缶・ほうれん草 キャベツ・人参・生姜・小松菜 玉葱・白ネギ	鶏ガラスープ 鶏ガラスープ・しょうゆ 鶏ガラスープ	
		給食 ☆ オレンジゼリーと野菜スティック	オレンジジュース・砂糖・野菜スティック	ゼラチン		野菜スティック	
27	木	給食 ごはん ポークチャップ きのこのソテー レタスのスープ バナナケーキ	米・ごま 砂糖 オリーブオイル	豚肉	しめじ・エリンギ・キャベツ・人参・小松菜 レタス・玉葱・人参	グチャップ・ウスターソース・しょうゆ 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
		給食 ☆ バナナケーキ	小麦粉・砂糖・油 米・アマランサス・じゃが芋	豆乳 バナナ	バナナ 人参	ベーキングパウダー 小麦粉・豆乳	
28	金	給食 ごはん チキンカレー コーンスローサラダ フルーツ	米・マヨネーズ・オリーブオイル	鶏肉	キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶 フルーツ	カレー粉 カレー粉	
		給食 ☆ 小松菜おにぎり	米・ごま油・白ごま		小松菜	しょうゆ	
29	土	給食 ローレルパン からあげ キャベツのソテー コーンスープ フルーツ	ローレルパン 砂糖・片栗粉・油	鶏肉	キャベツ・人参 コーン缶・玉葱・人参 フルーツ	しょうゆ 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ	
		給食 ☆ ヨーグルトとココアスティック	ココアスティック	ヨーグルト		ココアスティック	
30	日	給食 ローレルパンサンド 野菜スープ フルーツ	ローレルパン・マヨドレ・いちごジャム	ツナ缶	コーン缶 玉葱・人参 フルーツ	鶏ガラスープ ローレルパン	
		給食 ☆ ノンフライミレービスケット	ノンフライミレービスケット			ノンフライミレービスケット	

※使用食材が変更になる場合があります。 ※☆印は3時のおやつです。平日はおやつ他に煮干し、ヨーグルトの記入がない日は牛乳が付きまます。