



# 4月給食だより



平成28年4月1日

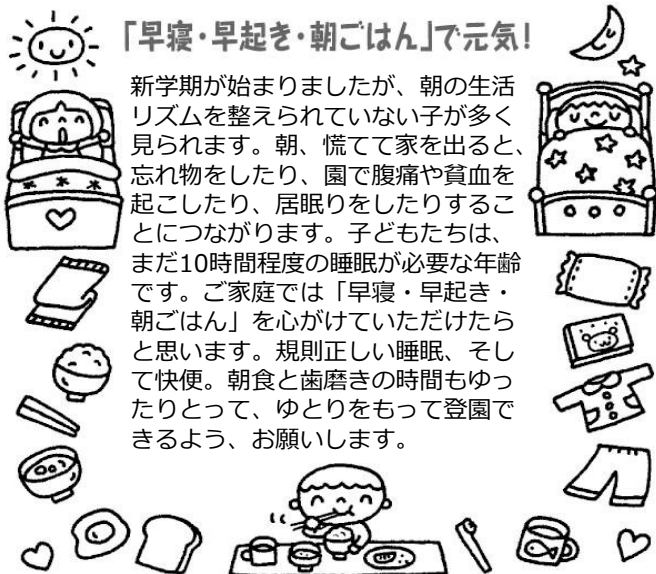
ちどり保育園

日曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1 金	大豆入りカレーシチュー キャベツときゅうりのサラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 キャラメルスナック 昆布
2 土	五目うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ハードビスケット
4 月	豚肉の生姜炒め 青菜のしらす和え 粉ふき芋 もずく入りすまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 若草蒸しパン
5 火	(入園式) 新入児・・・パンソーセージジュースバナナ 在園児・・・魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 うすやき
6 水	ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの和え物 ひじきのじゃこ煮	牛乳 マンナ	牛乳 ピザトースト
7 木	ポークビーンズ ごま塩サラダ ウィンナー オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 お好み焼き
8 金	マーボー丼 ナムル トマト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 やきもろこし 小魚
9 土	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 プチスナック
11 月	筑前煮 青菜のおかか和え 手作りふりかけ	牛乳 マンナ	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
12 火	魚の竜田揚げ 五色和え 納豆 みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムせんべい チーズ
13 水	春野菜の煮物 焼きししゃも オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 きな粉クッキー
14 木	肉じゃが キャベツと若布の酢の物 ミートボール	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 パインケーキ
15 金	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 動物ビスケット	牛乳 リッツ 昆布
16 土	五目うどん バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 バタークッキー
18 月	豚肉の生姜炒め 青菜のしらす和え 粉ふき芋 もずく入りすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 若草蒸しパン
19 火	魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳汁	牛乳 チョイス	牛乳 ばかうけ(のり味)
20 水	ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの和え物 ひじきのじゃこ煮	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ピザトースト
21 木	ポークビーンズ ごま塩サラダ ウィンナー オレンジ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き
22 金	お子様ランチ(ベーコンピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 若布スープ トマト 甘夏缶)	牛乳 動物ビスケット	牛乳 さやえんどう
23 土	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 星たべよ
25 月	筑前煮 青菜のおかか和え 手作りふりかけ	牛乳 マンナ	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
26 火	魚の竜田揚げ 五色和え 納豆 みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 サッポロポテト(バーベQ)
27 水	春野菜の煮物 焼きししゃも オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 きな粉クッキー
28 木	肉じゃが キャベツと若布の酢の物 ミートボール	牛乳 ムーン	牛乳 スイートポテト
30 土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 バニラクラッカー

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を11日(月)までに持ってきて下さい。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で元気!

新学期が始まりましたが、朝の生活リズムを整えられていない子が多く見られます。朝、慌てて家を出ると、忘れ物をしたり、園で腹痛や貧血を起こしたり、居眠りをしたりすることにつながります。子どもたちは、まだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭では「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけたいと思います。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆったりと、ゆとりをもって登園できるよう、お願いします。



## 主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わせられて、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。

