



4月給食だより



平成30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 |
|----|----|---|----------------|---------------|
| 2 | 月 | 魚の竜田揚げ 春キャベツのごま和え 焼きのり すまし汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 磯の香おにぎり |
| 3 | 火 | 千草焼き グリーンポテト 切干大根のみそ汁 | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 白い風船 |
| 4 | 水 | 肉じゃが 青菜の磯和え 納豆 オレンジ | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 くずもち |
| 5 | 木 | 鶏肉の天ぷら 五目和え じゃこ豆 | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 人参ゼリー |
| 6 | 金 | (入園式)新入児...パン ソーセージ バナナ ジュース | | |
| | | 在園児...ハヤシチュー コールスローサラダ ゆで卵 黄桃缶 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 チーズ アスパラガス |
| 7 | 土 | 五目うどん 青菜とちりめんのおかか和え オレンジ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 ビスケット |
| 9 | 月 | 魚の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 みそ汁 (3未加算:ちりめんご飯) | 牛乳 あんぱんまんビスケット | 牛乳 ミニメロンパン |
| 10 | 火 | 豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ 手作りひじきふりかけ トマト | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 かつぱえびせん |
| 11 | 水 | さつまい 青菜のおひたし 豆腐ナゲット オレンジ | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 バタークッキー |
| 12 | 木 | 春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 ウインナー | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 13 | 金 | お子様ランチ(ベーコンピラフ・鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ・トマト)豆腐スープ オレンジ | 牛乳 ルヴァン | 牛乳 ハッピーターン |
| 14 | 土 | 焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 ビスケット |
| 16 | 月 | 魚の竜田揚げ 春キャベツのごま和え 焼きのり すまし汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 ミニメロンパン |
| 17 | 火 | 肉じゃが 青菜の磯和え 納豆 バナナ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 マカロニのあべかわ |
| 18 | 水 | 鶏肉の天ぷら 五目和え じゃこ豆 | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 人参ゼリー |
| 19 | 木 | マーボー豆腐 スナックえんどうのナムル パイン缶 | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 20 | 金 | ハヤシチュー コールスローサラダ ゆで卵 黄桃缶 | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 ベジタブル |
| 21 | 土 | 五目うどん 青菜とちりめんのおかか和え オレンジ | 牛乳 マンナ | 牛乳 ビスケット |
| 23 | 月 | 豚肉のマーマレード炒め ごまドレッシングサラダ 手作りひじきふりかけ トマト | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 若草蒸しパン |
| 24 | 火 | 魚の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 みそ汁 (3未加算:ちりめんご飯) | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 雪の宿 |
| 25 | 水 | 春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 ウインナー | 牛乳 ルヴァン | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 26 | 木 | さつまい 青菜のおひたし 豆腐ナゲット オレンジ | 牛乳 ハードビスケット | 牛乳 ごまじゃこトースト |
| 27 | 金 | マーボー丼 スナックえんどうのナムル しゅうまい パイン缶 | 牛乳 こんがりさくさく | 牛乳 小魚 リッツ |
| 28 | 土 | 焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ | 牛乳 シガーフライ | 牛乳 ビスケット |

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を2合10日(火)までに持ってきてください。



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気!



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さって、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。



主食・主菜・副菜の力

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたらだっこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐・下痢、湿しん・発しんはないですか？ 鼻水やせきは出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？ 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認をお願いします。休むほどではないけれど、どこか調子が悪いときは必ず担任にお知らせください。園でもていねいに様子を見ていきます。

