



# 4月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成27年4月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 一口カステラ	豚汁・青菜のおひたし・ひじきのじゃこ煮	牛乳 若草蒸しパン
2	木	牛乳 丸ぼうろ	ポークビーンズ・ごま塩サラダ・ウインナー・オレンジ	牛乳 シュガーサンド
3	金	牛乳 ぱくっとサンド	チキンカレーシチュー・フレンチサラダ・ゆでたまご	牛乳 キャラメルコーン
4	土	牛乳 ビスケット	五目うどん・バナナ	牛乳 ビスケット
6	月		入園式(動物ビスケット・りんごジュース)	
7	火	牛乳 コーンフレーク	魚の竜田揚げ・五色あえ・昆布豆・すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き
8	水	牛乳 一口カステラ	マーボー豆腐・ナムル・粉ふきいも・オレンジ	牛乳 牛乳もち
9	木	牛乳 アスパラガス	ちくわの磯辺揚げ・春キャベツの和え物・みそ汁	牛乳 ココナッツサブレ・小魚
10	金	牛乳 ぱくっとサンド	親子丼・キャベツとわかめの酢の物・シュウマイ	牛乳 ピザトースト
11	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 ミレービスケット	肉じゃが・キャベツの甘酢味・枝豆腐ナゲット・パイン缶	牛乳 バタークッキー
14	火	牛乳 マリー	魚の塩焼き・おからの炒り煮・すまし汁・手作りふりかけ	牛乳 ベジたべる
15	水	牛乳 一口カステラ	豚汁・青菜のおひたし・ひじきのじゃこ煮	牛乳 若草蒸しパン
16	木	牛乳 丸ぼうろ	ポークビーンズ・ごま塩サラダ・ウインナー・オレンジ	牛乳 さつまいもの揚げ団子
17	金	牛乳 ぱくっとサンド	チキンカレーシチュー・フレンチサラダ・ゆでたまご	牛乳 ミニポテト・チーズ
18	土	牛乳 ビスケット	五目うどん・バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 ミレービスケット	千草焼き・具だくさん汁・グリーンポテト	牛乳 ココナッツサブレ・小魚
21	火	牛乳 コーンフレーク	魚の竜田揚げ・五色あえ・昆布豆・すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き
22	水	牛乳 一口カステラ	マーボー豆腐・ナムル・粉ふきいも	牛乳 牛乳もち
23	木	牛乳 アスパラガス	春野菜の煮物・焼きししゃも・きゅうりのゆかりあえ	牛乳 ピザトースト
24	金	牛乳 ぱくっとサンド	ベーコンピラフ・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・トマト・わかめスープ・オレンジ	牛乳 キャラメルコーン
25	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 ミレービスケット	肉じゃが・キャベツの甘酢味・枝豆腐ナゲット・パイン缶	牛乳 バタークッキー
28	火	牛乳 マリー	魚の塩焼き・おからの炒り煮・すまし汁・手作りふりかけ	牛乳 ベジたべる
30	木	牛乳 アスパラガス	うま煮・青菜のおかかあえ・納豆	牛乳 米粉のもちもちケーキ

※ すずらん・ひまわり・さくら組は、10日(金)までに、お米を2合持って来て下さい。袋には必ず名前とクラス名を記入してください。

## たのしくたべようニュース

毎日

### 朝ごはんを食べましょう

#### 朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい

脳が目覚める

エネルギーを補給

体温上昇

うんちが出やすくなる

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時はエネルギー不足の状態になっています。朝ごはんを食べることでエネルギーが補給されて、脳が目覚めます。また、寝ている間に下がっていた体温が上がって、活動しやすい状態になります。さらに、食べ物がおなかに入ること、うんちが出やすくなります。このように朝ごはんを食べることで、元気に活動できるようになります。

#### どんなものを食べればよいのでしょうか？

<b>副菜</b> 野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理	<b>主菜</b> 魚・肉・卵・豆・豆製品を使った料理
<b>主食</b> ごはん・パン・めんなど	<b>汁物(飲み物)</b> みそ汁・スープ・牛乳など

エネルギーのもとになる炭水化物が多いごはんやパンなどを主食にします。それに体を支えるもとになるたんぱく質が多い魚や卵などを使った料理、ビタミンや無機質、食物繊維が多い野菜などを使った料理、みそ汁やスープなどの汁物(飲み物)をそろえましょう。



「朝ごはんは大切！」わかってはいるけれど  
自分がいつも朝ごはんを食べないことが習慣になって  
いるので……

#### 母親の朝ごはん習慣が子どもにも影響します

厚生労働省の調査で、朝ごはんを毎日食べる子どもの割合は、親(母)が「ほぼ毎日食べる」場合は93.9%だったのに対し、「ほとんど食べない」場合では70.2%でした(※)。ここからわかるように、保護者の朝ごはん習慣が子どもの朝ごはん習慣に影響を与えます。朝ごはんは、特に子どもにとっては朝から元気に過ごすために必要です。朝ごはんをとる習慣がない保護者の方は、まずは朝に何かを食べるところから始めてみましょう。

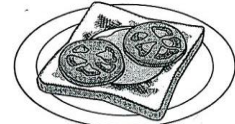
ちょっと足して

### 手軽にバランスアップ!

完璧な朝ごはんを毎日つくるのは、なかなか大変です。時間がない時でもほんの少し手を加えるだけで、栄養バランスはアップします。できるところから始めましょう。

みそ汁に卵と野菜を足す

食パンにハムとトマトを足す



無理なく、続けられる範囲で、栄養バランスアップを目指しましょう。

