

# 4月給食だよ

## 入園・進級おめでとうございます

### 楽しく おいしい給食

### 生活リズムを見直そう

新年度が始まります。

4月は一日の生活リズムを

身に着ける良い機会です。

元気で楽しく登園できるようにもう一度生活を見直してみましょう。新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活をし、体調を整えましょう。ぐっすり眠り、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。よくかんで食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕を持るといいですね。

**朝食は大切な栄養源です。園でたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。**

子どもたちが毎日元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。給食には好きなものだけでなく、苦手なものもあります。「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じ、日々成長していく子ども達の糧となるよう、色々な食材を取り入れた給食にしていきたいと思ひます。

1年間よろしくお願ひ致します。

## ～黄・赤・緑の3色食品群～

献立表を3色食品群にわけて記載しております。働きごとに赤・黄・緑の食品について紹介します。

### 黄⇒(穀類・砂糖・油脂類・芋類)

熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類が中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意しましょう。

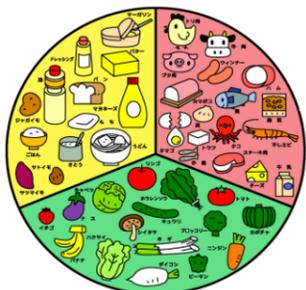
### 赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

血や肉や骨になるもの。主に体を作るたんぱく質です。動物性のものと植物性のものがあります。

### 緑⇒(果物類・野菜類・きのこ類)

体の調子を整えるもの。ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力をつけてくれます。

同じ色の食品群に偏らずに選ぶとバランスよく食事をすることができます。



## 献立について

毎月3日は釜石市で「よく噛む日」と定めています。よく噛むことは虫歯の予防や肥満予防にもつながるといわれています。園でも毎月3日前後に「カミカミメニュー」を取り入れていきます。毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」にちなんで28日前後に減塩メニューを取り入れていきます。



# 4月予定献立表(1～2歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1土	<b>入園式</b>						
3月	牛乳 お子様せんべい	【かみかみメニューの日】 ごはん、だけのこ入りマーボー豆腐 もやしのナムル、ブロッコリー 根菜のかみかみスープ、りんご	米、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ、大豆	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが、もやし ブロッコリー、ごぼう、だけのこ りんご	麦茶 マスカットゼリー	509kcal
4火	牛乳 ウエハース	ごはん、さげフライ、りんごサラダ さつまいも煮、もやしと高野豆腐の味噌汁 いちご	米、小麦粉、パン粉 さつまいも、砂糖、油	さげ、たまご、ハム 高野豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、パセリ、りんご キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶 レーズン、いちご	牛乳 団にんじんもち	501kcal
5水	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉の香味焼き、ポテトサラダ ブロッコリー、はくさいの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ	豚肉、油揚げ ハム、みそ	にんにく、しょうが、にんじん コーン缶、きゅうり、はくさい、ねぎ ブロッコリー、バナナ	牛乳 団お好み焼き	509kcal
6木	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、オレンジ	米、じゃがいも 油	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、はくさい、トマト にんじん、さやえんどう、オレンジ	麦茶 団キャロットゼリー	489kcal
7金	牛乳 ビスケット	ごはん、たらのみそ焼き、五目納豆 きゅうりの酢の物、なめこのかきたま汁 バナナ	米	たら、ひきわり納豆 ひじき、木綿豆腐 たまご、豚挽き肉 みそ	にんじん、ほうれんそう、赤パプリカ 黄パプリカ、玉ねぎ、なめこ、ねぎ きゅうり、バナナ	牛乳 団じゃがいももち	519kcal
8土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、トマト もやしの磯和え、いちご	うどん、片栗粉	鶏肉、油揚げ 焼きのり	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう ねぎ、にんじん、もやし、えのきだけ トマト、いちご	牛乳 団わかめおにぎり	489kcal
10月	牛乳 お子様せんべい	ハヤシライス、たまごポテトのチーズ焼き コールスローサラダ、ほうれんそうスープ オレンジ	米、米粉、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい ほうれんそう、マッシュルーム ブロッコリー、えのきだけ、オレンジ	牛乳 団イースタークッキー	491kcal
11火	牛乳 ウエハース	ごはん、ちくわの磯部揚げ だれいこんそば煮、きゅうりの酢の物 五目すまし汁、バナナ	米、砂糖、ごま、油 じゃがいも、小麦粉 片栗粉	鶏ひき肉、ちくわ 青のり	きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ だれいこん、はくさい、ごぼう、バナナ	麦茶 団りんごゼリー	480kcal
12水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 コーンのピラフ、キャベツの香り漬け 鶏肉のマーマレード焼、わかめスパゲティ オニオンスープ、いちご	米、スパゲティ、砂糖 じゃがいも、油 オリーブ油	鶏もも肉 ベーコン、わかめ	たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン にんじん、しめじ、コーン缶 マーマレード、レモン果汁、いちご	牛乳 団ゼリーアラモード	495kcal
13木	牛乳 ビスケット	ごはん、さげの塩焼き、トマト 切り干しだいこんの煮物 はくさいとごぼうの味噌汁、オレンジ	米	さげ、木綿豆腐 鶏肉、みそ ちくわ	切り干しだいこん、にんじん、干し椎茸 はくさい、ねぎ、ごぼう、トマト オレンジ	牛乳 団ミニスティックパン	496kcal
14金	牛乳 ウエハース	中華丼、きゅうりのゆかりあえ かぼちゃ煮、ほうれんそうスープ、りんご	米、はるさめ ごま油、片栗粉 砂糖	鶏肉、わかめ たまご	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが たまねぎ、だれいこん、きくらげ、かぼちゃ 干ししいたけ、ほうれんそう、りんご	牛乳 団ビザポテト	530kcal
15土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、はくさいの昆布あえ トマト、わかめスープ、オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん コーン缶、ピーマン、トマト ねぎ、オレンジ	牛乳 団菜飯おにぎり	502kcal
17月	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、りんごサラダ ブロッコリー、エリンギスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、豆乳クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー りんご、キャベツ、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう バナナ	牛乳 団マドレーヌ	508kcal
18火	牛乳 ウエハース	ごはん、ハンバーグ、磯辺さつまいも コールスローサラダ、こまつなのみそ汁 もも缶	米、小麦粉 さつまいも オリーブ油	豚ひき肉、みそ ハム、青のり	キャベツ、たまねぎ、だれいこん、こまつな 干しぶどう、にんじん、なめこ ねぎ、にんにく、コーン缶、もも缶	麦茶 団マスカットゼリー	395kcal
19水	牛乳 ビスケット	ごはん、さげの醤油焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐の味噌汁、オレンジ	米、しらたき 黒ごま、砂糖	さげ、木綿豆腐 油揚げ	ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン かぼちゃ、ねぎ、しょうが、オレンジ	牛乳 団バナナケーキ	509kcal
20木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、鶏肉のカレー揚げ、春雨サラダ がんも煮、豆腐の味噌汁、りんご	米、油、砂糖 小麦粉、春雨 ごま油	鶏肉、ハム 木綿豆腐、油揚げ みそ、がんも	だれいこん、にんじん、ほうれんそう コーン缶、ねぎ、ごぼう、さやえんどう しょうが、りんご	牛乳 団いもようかん	510kcal
21金	牛乳 ウエハース	<b>お弁当の日</b>				牛乳 団ジャムサンド	223kcal
22土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、こぶきいも きゅうりとコーンのサラダ わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、じゃがいも	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 団ゆかりおにぎり	483kcal
24月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらのみそ焼き、白あえ、トマト なすのみそ汁、いちご	米、砂糖、ごま ごま油	たら、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だれいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、トマト、いちご	牛乳 団肉まん	526kcal
25火	牛乳 ビスケット	バターロール、タンダーチキン パスタサラダ、ブロッコリー ほうれんそうのスープ、オレンジ	バターロール、油 じゃがいも、マヨネーズ スパゲティ	鶏もも肉 ヨーグルト、ハム	きゅうり、ほうれんそう、キャベツ ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶 にんじん、にんにく、えのきだけ、オレンジ	麦茶 団フルーツヨーグルト	513kcal
26水	牛乳 ウエハース	ごはん、豆腐の中華煮、かぼちゃサラダ ピーマンの和え物、わかめスープ もも缶	米、片栗粉、油 マヨネーズ、砂糖 ごま油	豚肉、ベーコン 豆腐、わかめ 塩こんぶ	はくさい、にんじん、干し椎茸、だれいこん こまつな、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり ピーマン、もやし、もも缶	牛乳 団キャベツチヂミ	500kcal
27木	牛乳 お子様せんべい	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え さつまいもの甘煮、バナナ	うどん、ごま さつまいも、砂糖	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だれいこん にんじん、ねぎ、バナナ	野菜ジュース 団やきおにぎり	546kcal
28金	牛乳 ビスケット	【減塩メニューの日】 ごはん、肉じゃが、もやしのにんじんあえ ブロッコリー、だれいこんの味噌汁 オレンジ	米、砂糖、ごま じゃがいも	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう もやし、だれいこん、オレンジ	牛乳 団ジャムサンド	466kcal
29土	<b>祝日(昭和の日)</b>						

