

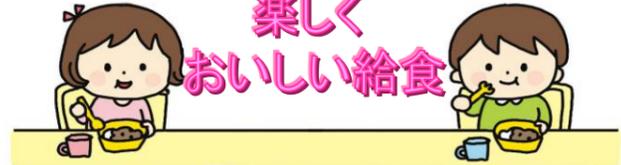


4月給食だより

令和5年度4月
かまいしこども園

入園・進級おめでとうございます

楽しく おいしい給食



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。

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よう。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、体調を整えましよう。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、時間に余裕を持てるとういひですね。

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ましよう。



～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)

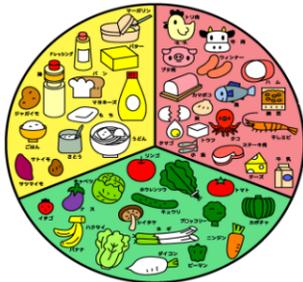
熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類が中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意ましよう。

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。動物性のもんと植物性のもがあります。

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。



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(3～5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	入園式					
3月	【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 ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、ブロッコリー、だけのこ、りんご	麦茶 プリン せんべい	587kcal
4火	ごはん、さけフライ、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	さけ、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 国にんじんもち	567Kcal
5水	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 国お好み焼き	580kcal
6木	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 国キャロットゼリー せんべい	624kcal
7金	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 国じゃがいももち	594kcal
8土	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、えのきたけ、トマト いちご	牛乳 国わかめおにぎり	591Kcal
10月	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、ほうれんそう はくさい、マッシュルーム、ブロッコリー えのきたけ、オレンジ	牛乳 国イースタークッキー	609kcal
11火	ごはん、ちくわの磯部揚げ だいこんそぼろ煮、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 だいこん、はくさい、ごぼう、バナナ	麦茶 国りんごゼリー せんべい	613Kcal
12水	【お誕生会】 コーンピラフ、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、マーマレード コーン缶、レモン果汁、にんにく、いちご	牛乳 国プリンアラモード	623kcal
13木	ごはん、さけの塩焼き、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	さけ、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	ショア スティックパン	601kcal
14金	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、だけのこ、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 国ピザポテト	576kcal
15土	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	ショア 国菜飯おにぎり	482Kcal
17月	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 キャベツ、りんご、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 国マドレーヌ	610kcal
18火	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 パイナップル	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、だいこん 干しぶどう、こまつな、にんじん、なめこ ねぎ、にんにく、コーン缶、パイナップル	麦茶 国マスカットゼリー せんべい	584kcal
19水	ごはん、さけの醤油焼き、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	さけ、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 国バナナケーキ	578kcal
20木	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 国いもようかん	576kcal
21金	お弁当の日					
22土	ナポリタン、こぶさいも 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	ショア 国ゆかりおにぎり	545Kcal
24月	ごはん、さばの焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ、トマト なすのみそ汁、いちご	米、砂糖、ごま ごま油	さば、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいこん、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	麦茶 国肉まん	608kcal
25火	バターロール、タンドリーチキン 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、えのきたけ、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	585kcal
26水	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 パイナップル	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、だけのこ こまつな、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり ピーマン、もやし、パイナップル	牛乳 国こらちチミ	579kcal
27木	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、だいこん にんじん、ねぎ、バナナ	野菜ジュース 国やきおにぎり	587kcal
28金	【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 だいこん、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	607kcal
29土	祝日(昭和の日)					