

4 きゅうしよくだより

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい年度がスタートしました。慣れないお部屋に少し緊張しながらも元気に過ごし、給食もたくさん食べています。園では毎日の給食はもちろんのこと、年間を通して様々な食育活動を行っています。『食に興味をもって、なんでも食べられるようになる!』を目指し、思いを込めて給食を作りますので、1年間よろしくお祈りします。

給食担当：エリー優子・松本梨沙



いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

子供の貧血と鉄分

貧血は子供にもみられ、その多くは鉄分不足といえます。乳幼児期～成長期にかけて、子供の体は鉄分を多く必要とし、不足していると、食欲が落ちた、顔色が悪い、不機嫌などの症状が徐々に現れます。鉄分を補うにはレバー、かつお、ぶり、納豆などをビタミンCの多く含む食品と一緒に摂ると吸収が高まり、効率的に摂ることができますよ。

おしらせ

4月9日(火)は4月生まれのお子さんのお誕生会です。当日のお弁当は保育園で準備いたします。

| 日 | 曜 | 献立名 | | 主な材料 | おやつ | |
|----|---|--|----------------------|--------------------------------|------------------|----|
| | | 3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食) | 乳児(中・後) (主な材料) | | 3歳以上児 3歳未満児 | 乳児 |
| 1 | 月 | 巣ごもり卵 マカロニサラダ 昆布スープ いちご (ごはん) | 米 高野豆腐 人参 大根 トマト | うずら生卵 じゃがいも ベーコン マカロニ きゅうり | 赤飯 麦茶 | かゆ |
| 2 | 火 | チンジャオロースー 具たくさんナムル 中華風コーンスープ みかん缶 (ごはん) | 米 豚肉 トマト ほうれん草 人参 | 豚肉 だけのこ ビーマン もやし ほうれん草 パプリカ | ふかしもち 麦茶 | かゆ |
| 3 | 水 | イカメンチ チーズ納豆 みそ汁 黄桃缶 (ごはん) | 米 納豆 人参 キャベツ トマト | いか キャベツ 玉ねぎ 納豆 ほうれん草 チーズ | パイナップル 麦茶 | かゆ |
| 4 | 木 | ヘルシーミートローフ ほうれん草ソテー みそ汁 パナナ (ごはん) | 米 豆腐 豚肉 人参 トマト | ひき肉 豆腐 玉ねぎ 卵 ほうれん草 コーン ベーコン | ホットケーキ ミルク | かゆ |
| 5 | 金 | 大根と手羽先の煮物 ポテトサラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん) | 米 鶏肉 大根 人参 じゃがいも | 手羽先 大根 人参 ハム じゃがいも きゅうり | ヨーグルト チーズ | かゆ |
| 6 | 土 | チキンカレー 春雨サラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん) | 米 鶏肉 人参 じゃがいも | 鶏肉 人参 じゃがいも 春雨 きゅうり ハム 卵 | 南部せんべい ミルク | かゆ |
| 8 | 月 | かに玉風あんかけ パリパリサラダ みそ汁 黄桃缶 (ごはん) | 米 豆腐 人参 さつまいも | 卵 カニカマ ネギ 干椎茸 切干大根 きゅうり 人参 | プリン チーズ | かゆ |
| 9 | 火 | お誕生会 カレーピラフ チキン南蛮 サラダ スープ ゼリー | 米 豚肉 人参 キャベツ トマト | ひき肉 玉ねぎ 鶏肉 卵 キャベツ トマト ウインナー | ホイップいちご ロールパン | かゆ |
| 10 | 水 | 鮭のちゃんちゃん焼き 五目納豆 すまし汁 みかん缶 (ごはん) | 米 鮭 キャベツ 納豆 人参 | 鮭 キャベツ もやし ネギ 納豆 人参 ちくわ | いちご ミルク | かゆ |
| 11 | 木 | 豆腐ナゲット ビーフソテー みそ汁 パイン缶 (ごはん) | 米 豆腐 ひじき キャベツ 人参 | 豆腐 ひき肉 ひじき チーズ ビーフン 玉ねぎ 人参 | だけのこご飯 麦茶 | かゆ |
| 12 | 金 | スコッチエッグ パンプキンサラダ みそ汁 キウイ (ごはん) | 米 豚肉 トマト かぼちゃ 人参 | ひき肉 玉ねぎ うずら卵 かぼちゃ きゅうり ベーコン | チョコムース 麦茶 | かゆ |
| 13 | 土 | ミートボールカレー エビサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん) | 米 豚肉 人参 じゃがいも | ミートボール じゃがいも 人参 レタス エビ コーン | おかし 麦茶 | かゆ |
| 15 | 月 | 高菜と切干の厚焼き卵 たらこスパゲティ みそ汁 黄桃缶 (ごはん) | 米 白身魚 人参 大根 里いも | 卵 切干大根 高菜 ネギ サラスパ たらこ バター | ヨーグルト チーズ | かゆ |
| 16 | 火 | チキンカツ 長いもの中華あえ すまし汁 いちご (ごはん) | 米 鶏肉 トマト 人参 キャベツ | 鶏肉 トマト キャベツ 長いも 人参 きゅうり | たこ焼き 麦茶 | かゆ |
| 17 | 水 | サバの西京焼き 炒り豆腐 かき玉汁 みかん缶 (ごはん) | 米 豆腐 鶏肉 かぼちゃ パナナ | さば うぐいす豆 豆腐 ひき肉 玉ねぎ 人参 卵 | パナナ ミルク | かゆ |
| 18 | 木 | 豆腐のまご揚げ ひじきの煮物 みそ汁 パイン缶 (ごはん) | 米 豆腐 鶏肉 ひじき 人参 | 豆腐 エビ 鶏肉 人参 ひじき 大豆 さつま揚げ | フルグラ ミルク | かゆ |
| 19 | 金 | 鮭のみそマヨ焼き 切干大根煮 春雨スープ キウイ (ごはん) | 米 鮭 人参 ブロッコリー | 鮭 玉ねぎ パプリカ 切干大根 人参 さつま揚げ | メロンパン ミルク | かゆ |
| 20 | 土 | チキンカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん) | 米 鶏肉 人参 じゃがいも | 鶏肉 人参 じゃがいも もやし わかめ きゅうり | カミカミおやつ ミルク | かゆ |
| 22 | 月 | 千草焼き スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ (ごはん) | 米 高野豆腐 人参 キャベツ | 卵 しいたけ ベーコン サラスパ きゅうり 人参 | プリン チーズ | かゆ |
| 23 | 火 | 豚肉のしょうが焼き 冷やっこ みそ汁 キウイ (ごはん) | 米 豚肉 トマト 豆腐 人参 | 豚肉 しょうが キャベツ 豆腐 きゅうり ツナ | ラーメン 麦茶 | かゆ |
| 24 | 水 | きずの天ぷら 三色なます みそ汁 黄桃缶 (ごはん) | 米 きず トマト さつまいも 大根 | きず さつまいも トマト 大根 人参 きゅうり | いちご ミルク | かゆ |
| 25 | 木 | チーズ肉だんご れんこんのきんぴら ワタンスープ みかん缶 (ごはん) | 米 豚肉 人参 ほうれん草 | ひき肉 玉ねぎ チーズ れんこん 人参 ごま | いももち 麦茶 | かゆ |
| 26 | 金 | はんぺん納豆フライ もやしのナムル すまし汁 パイン缶 (ごはん) | 米 人参 トマト 納豆 はんぺん | はんぺん 納豆 のり もやし 人参 きゅうり | ウエハース サンド | かゆ |
| 27 | 土 | シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん) | 米 白身魚 人参 じゃがいも | ホタテ エビ イカ 玉ねぎ 人参 海藻 きゅうり | おかし ミルク | かゆ |
| 30 | 火 | ささみオランダ揚げ きんぴらごぼう みそ汁 パイン缶 (ごはん) | 米 鶏肉 人参 ブロッコリー | 鶏肉 ごま ブロッコリー ごぼう 人参 しらたき | フルーツ ヨーグルト | かゆ |