

4月 献立表

令和5年4月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	チャーハン オレンジ 中華スープ	彩りかりんとう 牛乳	卵 ぶたひき肉 サラダフレーク 牛乳	米 サラダ油 ごま油 彩りかりんとう	キャベツ 根菜ねぎ バレンシアオレンジ きくらげ(乾)	こしょう オイスターソース 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ
3	月	麦ごはん ししゃものから揚げ じゃがいものそぼろ煮 バナナ たけのこの味噌汁	ポップコーン 牛乳	ししゃも 鶏ひき肉 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 片栗粉 大豆油 じゃがいも 三温糖 コーングリッツ サラダ油 有塩 バター	さやいんげん バナナ たけのこ(水煮) こまつな	こしょう 和風だし しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
4	火	親子丼 こまつなとしらすのポン酢和え オレンジ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	鶏もも 卵 釜揚げしらす 油揚げ 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ごま油 厚切りバームクーヘン	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば こまつな にんじん バレンシアオレンジ テンゲンサイ だいこん	しょうゆ みりん 味ぽん こしょう かつお・昆布だし汁
5	水	鶏ごぼううどん キャベツのごま和え オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏もも 牛乳	冷うどん 黒ごま(すり) 三温糖 米	ごぼう こまつな キャベツ にんじん バレンシアオレンジ	和風だし めんつゆ みりん しょうゆ かつお
6	木	ごはん 赤魚の煮つけ もやしとちんげんさいのナムル 味噌汁	いちごケーキ 牛乳	赤魚 ロースハム 油揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ごま(すり) ホットケーキミックス 無塩バター	もやし テンゲンサイ たまねぎ にんじん いちご	しょうゆ みりん 料理酒 おろしにんにく かつお・昆布だし汁 鶏がらスープの素
7	金	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ キャベツスープ	大学いも 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ サラダフレーク 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) さつまいも 大豆油 黒ごま(炒り)	干しいたけ 根菜ねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ きくらげ(乾) たまねぎ	コンソメ しょうゆ おろしにんにく 穀物酢 鶏ガラスープ 食塩
8	土	ナポリタン キウイフルーツ コンソメスープ	カステラ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 カステラ	たまねぎ ピーマン カットマト 缶 キウイフルーツ キャベツ こまつな	食塩 こしょう バセリ粉 トマトケチャップ コンソメ
10	月	豚丼 ブロッコリーのツナ和え オレンジ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	豚ロース ツナ缶 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 カルシウムせんべい	たまねぎ ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 バレンシアオレンジ キャベツ しめじ	みりん しょうゆ 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
11	火	春野菜カレー 大豆サラダ 牛乳	フルーツサンド りんごジュース	豚もも 牛乳 大豆水煮 ツナ 缶 ホイップクリーム	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 食パン	アスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ 黄桃缶 パナナりんごジュース	おろししょうが おろしにんにく カレールウ めんつゆ
12	水	たけのこ飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	油揚げ 鶏もも さば 白みそ 牛乳	米 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 のり英字ビスケット	たけのこ(水煮) にんじん ほしひじき こまつな なめこ だいこん	みりん しょうゆ 料理酒 食塩 和風だし めんつゆ かつお・昆布だし汁
13	木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え バナナ 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	若鶏もも 木綿豆腐 白みそ ぼりぼり小魚 牛乳	米 片栗粉 大豆油	しょうが もやし にんじん 塩 昆布 バナナ キャベツ なめこ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
14	金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト オレンジ すまし汁	マーマレードケーキ 牛乳	鮭 赤みそ ウインナー 卵 無糖ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも サラダ油 ホットケーキミックス マーマレードジャム	たまねぎ さやえんどう バセリ(生) バナナ 乾燥わかめ こまつな だいこん バレンシアオレンジ	食塩 コンソメ しょうゆ かつお・昆布だし汁
15	土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	あんぱん 牛乳	豚もも 無糖ヨーグルト 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 あんぱん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり バナナ	焼きそば粉 味噌ソース こしょう 食塩 麦茶
17	月	スパゲッティカレーソース 茹で野菜 牛乳	ビスケット 麦茶	ぶたひき肉 卵 牛乳	スパゲッティ サラダ油 有塩バター 薄力粉 マヨネーズ ビスケット	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ ブロッコリー	トマトケチャップ 食塩 しょうゆ 料理酒 カレー粉 中濃ソース 麦茶
18	火	食パン アジフライ ポテトサラダ コンソメスープ	ぶどうゼリー 牛乳	アジ(冷) 卵 ロースハム 大豆 水煮 ゼラチン 牛乳	食パン 薄力粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ こまつな ぶどうジュース	こしょう 食塩 中濃ソース 穀物酢 コンソメ
19	水	ごはん 肉じゃが アスパラガスの味噌マヨ和え オレンジ 味噌汁	鮭のラスク 牛乳	豚もも サラダフレーク 白みそ 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ 焼き鮭 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん さやいんげん アスパラガス キャベツ バレンシアオレンジ テンゲンサイ もやし	みりん しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
20	木	ごはん 豚にら炒め 竹輪の磯辺揚げ バナナ 味噌汁	チーズポテト 牛乳	豚もも 卵 竹輪 木綿豆腐 白みそ とうろけるチーズ 牛乳	米 ごま油 薄力粉 大豆油 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	もやし にら あおのり バナナ たけのこ(水煮) キャベツ	しょうゆ おろしにんにく 料理酒 みりん 鶏ガラスープ 食塩 かつお・昆布だし汁

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
21	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め なめたけ和え キウイフルーツ すまし汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚もも 白みそ 竹輪 木綿豆腐 卵 無糖ヨーグルト 牛乳	米 サラダ油 三温糖 焼きかき 焼きたけのこ ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん なめたけ(瓶) キウイフルーツ 乾燥わかめ	しょうゆ 料理酒 おろしにんにく かつお・昆布だし汁 食塩
22	土	煮込みうどん こまつなのおかか和え バナナ	マーラーカオ 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷うどん マーラーカオ	はくさい ししいたけ こまつな バナナ	めんつゆ しょうゆ
24	月	ごはん さわらの照り焼き テンゲンサイの煮浸し オレンジ 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	さわら 油揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 三温糖 ホットケーキミックス 無塩バター ビュウココア	テンゲンサイ にんじん バレンシアオレンジ たまねぎ 乾燥わかめ バナナ	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
25	火	チキンピラフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	鶏もも ウインナー 牛乳	米 無塩バター マヨネーズ ぱりんこ ウエハース(ココア)	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム水煮缶 かぼちゃ(冷) キャベツ アスパラガス	バセリ粉 こしょう 食塩 コンソメ
26	水	ごはん タラのタルタル焼き アスパラガスとしめじのソテー バナナ コンソメスープ	クリームパン 牛乳	タラ 卵 ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ サラダ油 有塩バター ミニクリームパン	バセリ(生) たまねぎ アスパラガス キャベツ しめじ バナナ にんじん こまつな	食塩 こしょう しょうゆ コンソメ
27	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのオーロラサラダ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 白みそ 牛乳	米 薄力粉 三温糖 片栗粉 マヨネーズ さつまいも ハーベ スト マシュマロ	ほしひじき にんじん たまねぎ キャベツ テンゲンサイ ホールコーン缶 こまつな なめこ	料理酒 みりん しょうゆ 食塩 トマトケチャップ かつお・昆布だし汁
28	金	春野菜うどん マカロニサラダ オレンジ	ごまおにぎり 牛乳	鶏もも ロースハム 牛乳	冷うどん マカロニ マヨネーズ 米 ごまお	キャベツ にんじん アスパラガス たけのこ(水煮) きゅうり バレンシアオレンジ	食塩 しょうゆ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりいただきます。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～



暖かな日差しに春の訪れを感じる季節になりました。もうすぐ新年度がスタートします。初めは緊張と不安でいっぱいだと思いますが、子供たちにとって給食の時間が楽しみの一つになってくれたら嬉しいです。安心・安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。お友達と元気に活動するためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。

《朝食の役割》

・体を目覚めさせる

朝起きた時の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、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとエネルギー不足で体温が上がらないため、ぼーっとしてけがにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことが出来なくなってしまいます。そのため、朝ごはんを食べて、エネルギーを補充する必要があります。

・生活リズムを整える

朝、目覚めてから生活に余裕がないと食欲が出ません。そのため、早寝・早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食べることで規則正しい生活習慣が身につく、子供の健やかな成長と生活リズムが確立します。

・便秘の予防・解消になる

朝は胃腸が活動的になる時間なので、しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につければ、便秘の予防や解消につながります。夜に空っぽになった胃腸に朝ごはんを入れると、胃腸が刺激され排便を促してくれます。

《栄養バランスの良い朝食とは?》

主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスの良い朝食になると言われます。

- ① 主食(炭水化物)・・・体のエネルギー源となるもの(ごはん、パン、麺など)
- ② 主菜(タンパク質)・・・体の体温を上げてくれるもの、血や肉となるもの(焼き魚、卵焼き、納豆、牛乳など)
- ③ 副菜(ビタミン・ミネラル)・・・体の調子を整えるもの(おひたし、サラダ、煮物、果物など)

たまねぎ、ごぼう、味噌汁、焼き魚、おひたし

旬のたけのこ

春は芽吹き季節。たけのこも暖かさとともに土から頭を出します。独特の香りと味、歯ごたえがあり、煮たり、茹でたり、焼いたり、さまざまな料理で味わうことが出来ます。食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。おいしいたけのこの選び方は、穂先がなるべく黄色っぽいもの、根元の切口は白くみずみずしいもの、皮はなるべく薄茶色のものを選ぶのがおすすめです。

