

19日は食育の日



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、1日のパワーの源です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態を作ることが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し朝の排便習慣にもつながります。

朝ごはんを食べたいけれど時間がない。そんな時のおすすめメニューをご紹介します。

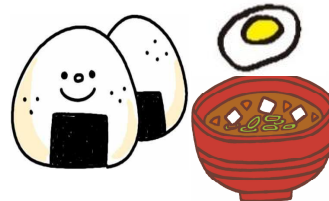
○チーズやバナナ
などそのまま食べ
られるもの



○前日の夕食の残り
を温め直して



○おにぎりとおにぎり
とインスタント味噌汁で簡単に



人間は、1日の中で体温やホルモンの分泌などのリズムをもっています。

朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。



今月の食材は、キャベツ

春先に出回る春（新）キャベツと一般的な冬キャベツに収穫時期が分かれます。春キャベツは葉が柔らかく巻きがゆるく丸い形をしています。サラダや炒め物にすると短い加熱時間で甘みが出て食感も楽しめます。

冬キャベツは、葉が厚くしっかりしていて、みっちり巻かれた楕円形をしています。煮込み料理に向いています。

栄養面は、ビタミンC、食物繊維を多く含んでいます。また、キャベツから発見されたキャベジン（ビタミンU）は胃腸の粘膜を守る働きをします。



食事のおたより



ご入園・ご進級おめでとうございます。



暖かな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったりと見守っていきます。

また、どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心にもつながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

そして、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるように、進めていきたいと思います。

園ではおいしい給食を用意して、お子様の楽しい園生活を支えていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



今月のレシピ 菜の花あえ



【材料】

きゅうり 20g キャベツ 20g しょうゆ 1g
卵 10g 砂糖 2g 塩少々 油少々 酢少々
しょうゆ 1g

【作り方】

- ① キャベツは 3 cm長さの食べやすい大きさに切り、熱湯でゆでてしっかり冷ます。
- ② きゅうりは、小口切りにし熱湯でさっとゆでて水で冷やし、よくしぼっておく。
- ③ 卵・砂糖・塩・酢を合わせ、フライパンに油をひき炒り卵をつくる。
- ④ ボールに①②としょうゆを入れ混ぜ合わせ最後に③の炒り卵を加えて混ぜ合わせる。

※園では、17日の給食でいただきます。

食育クイズ

春に収穫されるじゃがいもを何と呼ぶでしょうか？

- A 春じゃが B 新じゃが
C 桜じゃが

みずみずしく皮が薄い新じゃが。皮ごと食べられるので、食物繊維やビタミンCなど、栄養がしっかりとれます。



答え B



主な食材のみ記入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
 土曜日は、屋食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
 585 23.4 17.6 1.8
 昼食+おやつ

3～5歳児用 4月 献立表

日	曜	☆,☆☆,☆☆☆,☆☆☆☆ 昼 ☆,☆☆,☆☆☆,☆☆☆☆	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ハム)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、ハム、サラダ油、酢、砂糖、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク ジャムサンド(食パン、いちごジャム、バター)	616	20.2	14.0	2.4
2	木	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、揚げ油) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(豆腐、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	596	27.6	13.1	2.0
3	金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ペーコン、油、水、スープの素)	ミルク カップケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	543	26.1	14.4	1.8
4	土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
6	月	ご飯(米) オープンオムレツ(ウインナー、たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、油、ケチャップ) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油)	607	20.0	21.7	1.5
7	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) いんげんとささみのごまネーズ和え(さやいんげん、にんじん、鶏ささ身、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ) みそ汁(たまねぎ、カットわかめ)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、チーズ)	476	23.4	10.9	2.6
8	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) わかめと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) ヨーグルト	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	659	21.1	18.4	2.5
9	木	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) マカロニソテー(マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	572	22.1	19.3	1.5
10	金	ご飯(米) ぎょうざ(ぎょうざの皮、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、塩、油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、バター)	510	17.7	10.4	2.6
11	土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
13	月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぷん) 小松菜のごまあえ(こまつな、すりごま、砂糖、しょうゆ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	557	19.2	18.8	1.8
14	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 筑前煮(鶏肉(もも)、にんじん、ごぼう、油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、上新粉)	511	27.6	9.1	1.0
15	水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 発酵乳	ミルク ホットドッグ(ドッグパン、バター、ウインナー、油、ケチャップ)	624	22.9	20.6	2.0
16	木	こぎつねご飯(米、油揚げ、砂糖、しょうゆ、だしの素、ごま) かじきフライ(かじき、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、スープの素、塩、こしょう) ミニヨーグルト	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	678	24.8	23.1	1.1
17	金	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) 菜の花あえ(きゅうり、キャベツ、卵、砂糖、塩、酢、油、しょうゆ) みそ汁(だいこん、油揚げ、カットわかめ)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	544	25.9	10.4	2.0
18	土	スパゲティイタリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
20	月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク ピザパイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ハム)	551	23.5	16.8	1.9
21	火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、ごま) かき玉汁(卵、長ねぎ、かつおだし、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぷん)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	680	26.4	25.0	2.1
22	水	ご飯(米) コンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) みかんゼリー(みかんゼリー)	ミルク 蒸ししょうかん(あずき(乾)、砂糖、塩、小麦粉、でんぷん、水、さつまいも)	659	21.9	12.1	0.6
23	木	ご飯(米) ポークピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、でんぷん、油、バター、ケチャップ) ひじきの炒り煮(ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、油、砂糖、しょうゆ) みそ汁(なす、たまねぎ)	ミルク スイートポテト(さつまいも、バター、牛乳、砂糖、卵黄)	599	23.0	18.4	2.2
24	金	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぷん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、さやえんどう) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 中華スープ(キャベツ、にんじん、たまねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	620	18.8	19.0	2.2
25	土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6
27	月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぷん、グリーンピース) おひたし(さやいんげん、しょうゆ、糸削り) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	573	22.3	13.4	1.8
28	火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) みそ汁(キャベツ、たまねぎ)	ミルク カラフル蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ホールコーン缶、ハム、チーズ)	635	22.1	15.2	2.8
30	木	パン(ロールパン) イタリアンハンバーガー(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、黒こしょう、油、ケチャップ、チーズ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) じゃがいものポタージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、しそふりかけ、ごましおふりかけ)	610	26.0	19.3	2.2