

# 献立表

2021年4月



幼児食

日	曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)
		献立	食材料		
1	木	ご飯/かじきのマーマレードソテー/アスパラガスとりんごのサラダ/みそ汁	かじき アスパラガス 胡瓜 人参 りんご ハム 水菜 油揚げ	焼きうどん	ご飯/ウインナー 野菜炒め/スープ /チーズ
2	金	ご飯/八宝菜/胡瓜のマヨネーズ和え/みそ汁	豚肉 玉葱 白菜 チンゲン菜 人参 エリンギ 胡瓜 ちくわ ごま キャベツ もやし	フルーツポンチ	そばろ丼/お浸し/みそ汁
3	土	ご飯/鶏肉のみそ炒め/中華風納豆サラダ/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 赤ピーマン ピーマン 小松菜 もやし 納豆 大根 わかめ	菓子	-
5	月	カレーライス/和風サラダ/牛乳	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ツナ ごま 牛乳	きな粉クッキー◇	パン/鶏肉とキャベツの煮込み/コロコロフレンチ
6	火	煮込みうどん/かぼちゃのバター煮/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 人参 油揚げ かまぼこ 長葱 かぼちゃ オレンジ	メープルトースト	ご飯/ポークピカタ/ごま和え/みそ汁
7	水	ご飯/鮭の照り焼き/五目ひじき/すまし汁	鮭 ひじき 豚肉 人参 つきこん いんげん かぶ かぶの葉	くるくるソーセージ	ご飯/鶏肉と大根の煮物/かぶのサラダ/みそ汁
8	木	ご飯/マーボー豆腐/キャベツとえのきのナムル/みそ汁	豆腐 豚肉 たら 長葱 キャベツ えのき わかめ チンゲン菜 もやし	いちご金時まめ	ご飯/煮魚/お浸し/みそ汁
9	金	ご飯/筑前煮/ブロッコリーのおかか和え/みそ汁	鶏肉 人参 れんこん 里芋 ごぼう いんげん ブロッコリー かつお節 キャベツ 茄子	レーズン蒸しパン	ご飯/豚肉の甘酢ソテー/ごま和え/みそ汁
10	土	おいなりさん/春雨と挽肉の炒め物/すまし汁	油揚げ 豚肉 春雨 人参 ピーマン きくらげ 菜の花 えのき	菓子	-
12	月	ご飯/タンドリーチキン/切干大根ののりマヨ和え/みそ汁	鶏肉 切干大根 胡瓜 人参 のり かつお節 チンゲン菜 茄子	かぼちゃのカップケーキ	肉煮込みうどん/かぼちゃの煮物/ゼリー
13	火	パン/コロケ/きのこのサラダ/スープ/チーズ	じゃが芋 玉葱 鶏肉 しめじ えのき ブロッコリー 胡瓜 かぶ かぶの葉 チーズ	チャーハン◇	ご飯/チキンケチャップ/かぶのサラダ/みそ汁
14	水	ご飯/高野豆腐と挽肉の煮物/華風和え/みそ汁	豚肉 高野豆腐 玉葱 人参/チンゲン菜 もやし 人参/ほうれん草 えのき	もこもこクッキー	ご飯/鮭のムニエル/ごま和え/みそ汁
29	木	◇ 昭 和 の 日 ◇			
30	金	☆行事食☆ アンパンマンピラフ/ハワイアンサラダ/スープ	豚肉 人参 玉葱 ミニトマト ウインナー レーズン キャベツ 胡瓜 パイン ハム 水菜 しめじ	柏もち※	ご飯/田舎煮/お浸し/みそ汁

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇は麦茶、印のない日は牛乳です。
- ※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販の菓子と麦茶です)
- ※ 30日(金)午後のおやつは、りす〜くま組はゼリーです。
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。





# 給食だより

4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友達、新しい生活のスタートです。給食室も子ども達の様子をうかがいながら、安全でおいしい給食作りを心掛けます。

乳幼児期は心身の発達が生涯で最も旺盛なとき。この時期の成長には多くの栄養素・エネルギーが必要になります。園の給与栄養目標は、乳児は1日量の約50%、幼児は1日量の約45%を補えるよう給食とおやつとの献立を立てています。1階保育室入り口に給食のサンプルを出していますので、降園時にご覧ください。3~5歳児の量を展示していますので参考にしてください。

## 早寝・早起き・朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、こころや体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切です。

### ・・・朝ごはんを食べると・・・



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 旬の食材【アスパラガス】



アスパラギン酸  
新陳代謝を良くして  
疲労回復を促します

アスパラガスは、茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれています。

### アスパラガスと りんごのサラダ

#### 材料

- (大人2人子ども2人)
- ・アスパラガス…5本
- ・胡瓜…1本
- ・人参…1/4本
- ・りんご…1/4個
- ・ハム…2~3枚
- ・マヨネーズ…大さじ2

#### 作り方

- 1.アスパラガスは斜めスライス、胡瓜は半月にし、さっと茹でる。
- 2.人参はいちょう切りにし、茹でる。
- 3.りんごは、小さ目のいちょうに切り、塩水につけておく。
- 4.ハムは、角切りにする。
- 5.材料をボールに入れてマヨネーズで和える。