

給食だより 4月号

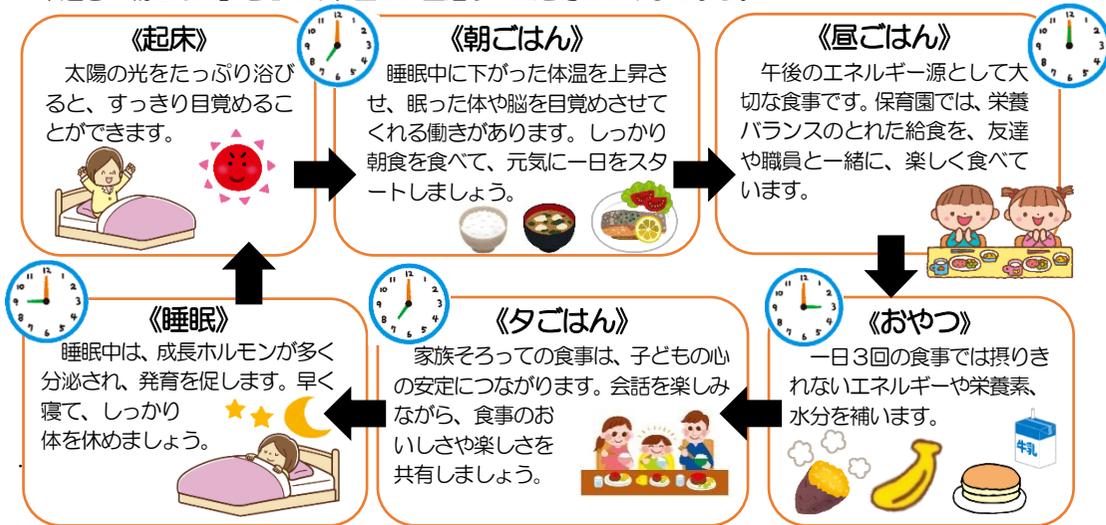
令和3年4月1日
西田地方保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい友達との出会いや、保育園生活への期待に胸をときめかせていることでしょう。
さて、保育園給食では、子どもたちの健やかな成長を願い、家庭の味や季節感を取り入れた献立を作成しています。安心・安全で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

始めよう！「早寝・早起き・朝ごはん」

健康な体と心を育むためには、睡眠・食事・運動の生活リズムをつくるのが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、正しい生活リズムを身につけましょう。



理想的な朝ごはんの組み合わせ

- 主食：エネルギーを補給する炭水化物（ごはん、パン、うどんなど）
- 主菜：筋肉、血、骨をつくるたんぱく質（焼き魚、目玉焼き、納豆など）
- 副菜：体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維（サラダ、おひたし、果物など）

主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスがよくなります。

<献立紹介>

魚のにんじん焼き ~4人分~

(材料)			
鱈	4切れ	A {	
酒	小さじ1		
塩	少々		
にんじん	1/5本		
		みりん	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		みそ	大さじ1/2

(作り方)

- ① 鱈に酒と塩をふり、下味をつける。
- ② にんじんはすりおろして水気をきる。
(又は千切りにして茹でる。)
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に①を並べ、③を①の上に乗せ、180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

今月の目標

1日の生活リズムを整えましょう

※ 今月の献立 ※

今年度より全園児米飯又はパンの主食提供となります。
★印は、かわりご飯の日です。

日	曜	保育園行事	主食	献立名
1	木	進級式	ご飯	カレームニエル・塩きゅうり・トマト・高野豆腐含煮
2	金		ご飯	鶏肉のみそ焼き・チンゲンサイひたし・じゃがいものつや煮
3	土			食パン・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳・みかんゼリー
5	月		食パン	焼きそば・ちくわの照り煮・甘酢和え・黄桃缶
6	火		ご飯	鶏肉の塩こうじ焼き・ブロッコリーひたし・野菜のスープ煮
7	水		★わかめ ご飯	魚のレモンみそ焼き・コーンと和え・おでん
8	木		ご飯	鮭のからあげ・たたき胡瓜・具だくさんみそ汁
9	金		ご飯	焼肉・ゆでキャベツ・トマト・切干大根含煮
10	土	入園式		食パン・いちごジャム・スライスチーズ・牛乳・ぶどうゼリー
12	月	一号認定始業	ご飯	魚のにんじん焼き・白菜ひたし・肉じゃが
13	火		★コーン ご飯	メンチカツ・ブロッコリーのごまだれ・麩のすまし汁・お祝いいちごゼリー
14	水		ご飯	厚揚げチャンプルー・春巻き・ゆかり和え
15	木	交通安全指導	ご飯	だし巻卵・小松菜ひたし・トマト・ひじき炒め煮
16	金		食パン	きつねうどん・鮭の塩焼き・もやししょうゆ和え
17	土		食パン	みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー
19	月	身体計測	ご飯	親子煮・粉吹芋・みつばのツナ和え・りんご缶
20	火		ご飯	魚のかば焼き・チンゲンサイ・トマト・五目みそ汁
21	水		★カレー ライス	福神漬・ほうれんそうひたし・清見オレンジ
22	木	トントン探検隊(A)	食パン	オムレツ・ドレッシングサラダ・鶏肉のトマト煮
23	金	避難消火訓練	ご飯	鮭の南部揚げ・そえ野菜・かぼちゃのうま煮・冷凍りんご
24	土			食パン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー
26	月		食パン	鶏肉の空揚げ・大根サラダ・豆乳シチュー
27	火		ご飯	かれいの照焼き・きゅうりのみそ和え・トマト・炊き合わせ
28	水	内科検診(A.C.うさぎ)	★青菜 ご飯	豚肉の生姜焼き・即席漬・かきたま汁
30	金		ご飯	麻婆豆腐・蒸しかまぼこ・いそ和え・ミニパン缶