



ご入所、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。

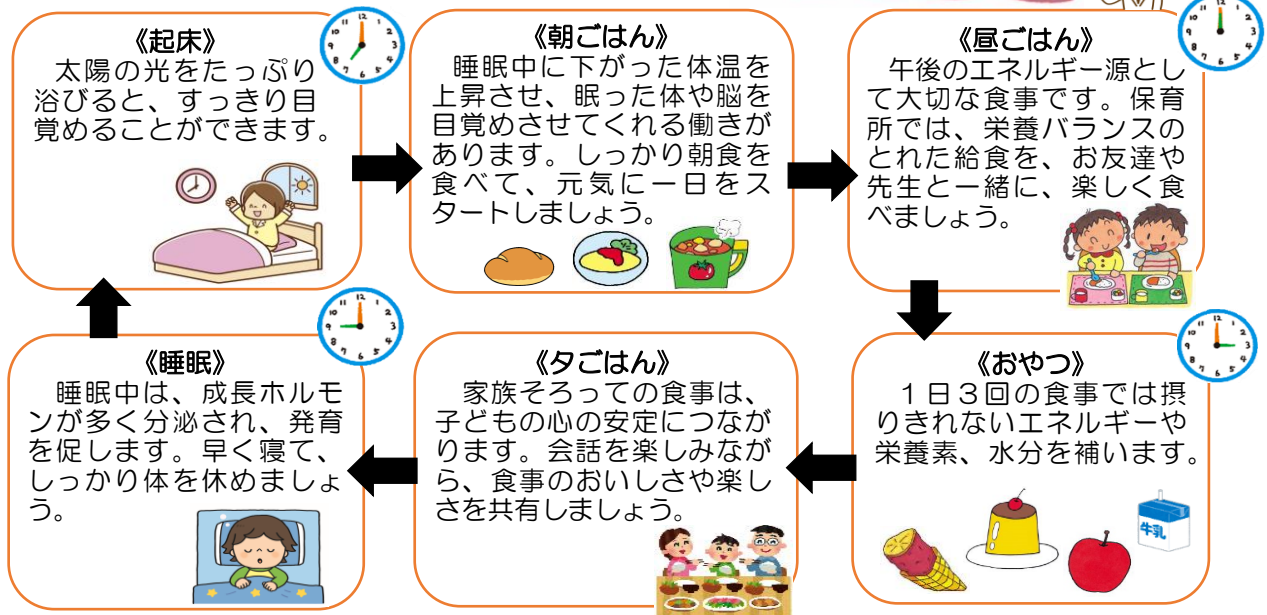
さて、保育園給食では、子どもたちの健やかな成長を願い、家庭の味や季節感を取り入れた献立を作っています。安心・安全で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気にスタート!

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。

★今月の目標★

1日の生活リズムを整えましょう



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）
- ★この3つのグループから組み合わせるとバランスの良い朝ごはんになります!

<献立紹介>

みつばのツナ和え ~4人分~

(材料)

- ・キャベツ 100g (3~4枚ほど)
- ・みつば 1束
- ・ツナ缶 30g
- ・しょうゆ 小さじ1

お好みでコーンを加えても◎



- ① キャベツはせん切りし、ゆでる。冷めたら、水気をしぼる。
- ② みつばは湯通し後、水気をきり、3~4cmほどの長さに切る。
- ③ ツナ缶の汁気をきる。
- ④ ボールにキャベツ、みつば、ツナを入れて、しょうゆで和える。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。(4月は『よごし』を取り入れています。)

4月のランチメニュー

★印は主食です。◇は食育の日の献立です。

Bブロック

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	金	ソースせんべい・牛乳	ローストチキン・チンゲンサイひたし・トマト・野菜のスープ煮	おこめリング・牛乳	おこめリング・牛乳
2	土	ハイハイン・牛乳	バターロール・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳	カステラ・グレープジュース	カステラ・グレープジュース
4	月	ポーロ・牛乳	鮭のからあげ・もやししょうゆ和え・具だくさんみそ汁	ココアケーキ・牛乳	ココアケーキ・牛乳
5	火	クラッカー・牛乳	★わかめごはん・かれのい照焼き・そえ野菜・かぼちゃのうま煮・ミニパン缶	カルシウム塩せんべい・ジョアストロベリー	カルシウム塩せんべい・ジョアストロベリー
6	水	エリーゼ・牛乳	焼肉・塩きゅうり・トマト・切干大根含煮	ひとくちしょうゆせんべい・牛乳	ひとくちしょうゆせんべい・牛乳
7	木	ミルクせんべい・牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き・ブロッコリーひたし・おでん	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳
8	金	チョイス・牛乳	カレームニエル・いそ和え・肉じゃが	こめせんべい・充実野菜	こぶ柿・充実野菜
9	土	野菜せん・牛乳	食パン・ブルーベリージャム・棒チーズ・牛乳	バームクーヘン・りんごジュース	バームクーヘン・りんごジュース
11	月	クリケット・牛乳	スパゲティナポリタン・鮭の塩焼き・小松菜ひたし	みかんタルト・牛乳	みかんタルト・牛乳
12	火	かぼちゃせんべい・牛乳	★とうもろこしごはん・メンチカツ・ドレッシングサラダ・麩のすまし汁・お祝いいちごゼリー	ムーンライト・牛乳	ムーンライト・牛乳
13	水	ブリッツ・牛乳	厚揚げチャンプルー・春巻き・ゆかり和え	フルーツボンチ・お茶	フルーツボンチ・お茶
14	木	野菜ポーロ・牛乳	魚のレモンみそ焼き・ほうれんそうナムル・じゃがいもの吉野煮	カリボテ・ココアミルク	カリボテ・ココアミルク
15	金	ビスコ・牛乳	だし巻卵・きゅうりのみそ和え・トマト・ひじき炒め煮	おこげせんべい・牛乳	おこげせんべい・牛乳
16	土	お子様せんべい・牛乳	バターロール・みかんジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ドーナツ・グレープジュース	ドーナツ・グレープジュース
18	月	ミレービスケット・牛乳	鮭のマスタード焼き・ブロッコリー・豚肉のトマト煮・チェリー缶	コーンのおほしさま・野菜生活	コーンのおほしさま・野菜生活
19	火	にんじんせんべい・牛乳	親子煮・粉吹芋・◇よごし	ヨーグルト・お茶	ヨーグルト・お茶
20	水	ラングリー・牛乳	★カレーライス・みつばのツナ和え・バナナ	やわらかえびせんべい・牛乳	やわらかえびせんべい・牛乳
21	木	かぼちゃポーロ・牛乳	ミートボール照り焼きソース・水菜のごまだれ・五目みそ汁	ミルクスイートポテト・牛乳	ミルクスイートポテト・牛乳
22	金	星たべよ・牛乳	魚の磯辺揚げ・キャベツひたし・ふろふき大根の甘みそがけ・冷凍りんご	ぶくじゃが・豆乳飲料	ぶくじゃが・豆乳飲料
23	土	小魚家族・牛乳	食パン・いちごジャム・型抜きチーズ・牛乳	マドレーヌ・オレンジジュース	マドレーヌ・オレンジジュース
25	月	鮎ぼうろ・牛乳	焼きそば・ちくわの照り煮・甘酢和え・黄桃缶	麩のラスク・牛乳	麩のラスク・牛乳
26	火	白い風船・牛乳	鶏肉の空揚げ・大根サラダ・豆乳シチュー	かおり千枚・ココアミルク	かおり千枚・ココアミルク
27	水	マンナビスケット・牛乳	★青菜ごはん・豚肉の生姜焼き・即席漬・かきたま汁	カルシウムせんべい・牛乳	カルシウムせんべい・牛乳
28	木	パンブキンせんべい・牛乳	ツナ入りオムレツ・白菜ひたし・トマト・煮しめ	ウエハース・牛乳	ウエハース・牛乳
30	土	野菜家族・牛乳	食パン・ラフランスジャム・魚肉ソーセージ・牛乳	毎日果実・りんごジュース	毎日果実・りんごジュース