

4月 食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度、心新たにおいしい給食作りを目指します。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

今年度も様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食に興味を持てるような環境づくりに努めてまいります。

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

ごだまりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできませんが、成長期には食品からとることが大切です。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>いただきますす!</p>	<p>ぐちやうきす!</p>	<p>さけの塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え ピーマンソテー くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>親子煮 かぼちゃサラダ くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>たらフライ ちぎり野菜 ひじきのそぼろ煮 すまし汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>いわしの梅煮 ほうれん草のナムル ミニ春巻き デザート みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>
<p>6</p> <p>ほっけみりん醤油焼き こまつなマヨサラダ きりぼしだいこんに切干大根煮 くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7</p> <p>春キャベツハンバーグ もやしのカレーサラダ ブロッコリースタミナ炒め くだもの スープ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>8</p> <p>カレイのつけ焼き 塩ゆでスナップえんどう にんじん入参しりしり くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>9</p> <p>けんちんうどん かぼちゃの天ぷら かみかみサラダ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>10</p> <p>ほっほうさい 八宝菜 和風サラスパ くだもの スープ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>11</p> <p>ぼだっこ焼き ゆで野菜 こんぶいた昆布炒め煮 デザート みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>
<p>パウムクーヘン</p>	<p>パンせんべい</p>	<p>ホワイトミニー</p>	<p>バナナ</p>	<p>ミニメロンパン</p>	<p>お菓子</p>
<p>13</p> <p>のり塩スティックメンチ きざみ野菜 ウインナーケチャップ炒め くだもの すまし汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14</p> <p>さんまのオレンジ煮 ゆで野菜 もやしのひき肉炒め くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>15</p> <p>マーボーたまご ほっかい 北海サラダ くだもの スープ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>16</p> <p>さけのホイル焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの甘煮 くだもの すまし汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>17</p> <p>ポークカレー チキンナゲット だいこん、かいそう 大根と海藻のサラダ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>18</p> <p>さばのみそ煮 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ デザート すまし汁 きゅうにゅう 牛乳</p>
<p>どうぶつ丸ぼうろ</p>	<p>いちごスティックケーキ</p>	<p>プリン</p>	<p>ツナコーン蒸しパン</p>	<p>オレンジ</p>	<p>お菓子</p>
<p>20</p> <p>チキンオープン焼き キャベツの浅漬け じゃが芋カレー炒め くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>21</p> <p>さばの竜田揚げ アスパラおかか和え 炒めピピンバ くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>22</p> <p>豚肉のはる玉炒め ポテトサラダ くだもの スープ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>23</p> <p>あかうま 赤魚甘みそ焼き 塩ゆでスナップえんどう こんぶ、きんぴら 昆布とツナの金平 くだもの すまし汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>24</p> <p>にくうどん 野菜のかき揚げ もやしの中華サラダ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>25</p> <p>ミックスフライ ブロッコリーのごま和え かぼちゃのチーズ焼き デザート スープ きゅうにゅう 牛乳</p>
<p>ロールパンジャムサンド</p>	<p>シュガーラスク</p>	<p>りんごゼリー</p>	<p>さつま芋スコーン</p>	<p>バナナ</p>	<p>お菓子</p>
<p>27</p> <p>ぶりのみぞれ揚げ ほうれん草の海苔和え さつま芋オレンジ煮 くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>28</p> <p>ハヤシライス オープンオムレツ グリーンサラダ きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>29</p> <p>昭和の日 (おやすみ)</p>	<p>30</p> <p>とりてぼもとに 鶏手羽元煮 きゅうりの塩昆布和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁 きゅうにゅう 牛乳</p>	<p>おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>	
<p>フルーチェ</p>	<p>オレンジ</p>		<p>ハートのココアパイ</p>		