



# りす・うさぎ組 献立表

はなさき仙北  
神代こども園

今月の食育目標 「あたらしい環境☆早起早起朝ごはん・生活リズムをとのえましょう」

※ 予定献立です。流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土
午前おやつ			1	2	3	4
朝食	ご入園・ご進級おめでとうございます。 新しいお部屋、新しい先生たち、ドキドキな4月がスタートです。 「おいしく」「楽しく」「安全な」給食の提供を心がけてまいります。 一年間よろしくお祈りします◎	ミレービスケット・牛乳	ハッピーターン・牛乳	おやさいせんべい・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	
おやつ	ひき肉みそラーメン 揚げしゅうまい ほうれん草ごま和え くだもの	ピンクサーモンフライ ひじきの煮物 茹でブロッコリーとトマト 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 メイプルかりんとう	牛乳 型抜きチーズ	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 ビスコ
日	6	7	8	9	10	11
午前おやつ	ミレービスケット・牛乳	ハッピーターン・牛乳	甘からせんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	おやさいせんべい・牛乳
朝食	いわし豆乳南部煮 ジャーマンポテト 小松菜のなめたけ和え くだもの じゃがいもと揚げのみそ汁	ポークカレーライス トマトミートオムレツ グリーンサラダ くだもの	マーボー豆腐 棒ぎょうざ かぼちゃ甘煮 鶏ひき肉と竹の子のスープ	グリルチキン じゃがいもカレー炒め ブロッコリーおかかマヨ和え トマト 白菜としいたけのみそ汁	鮭さいきょうみそ漬け焼き ほうれん草おかか和え にんじんしりしり くだもの 豆腐とえのきのスープ	炒り豆腐包み焼 ほうれん草とウィンナーのソテー 星のポテト くだもの 竹の子とハムの中中華スープ
おやつ	牛乳 シュガーラスク	ソフトゼリー	牛乳 バナナ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 アメリカンドック	牛乳 英字ビスケット
日	13	14	15	16	17	18
午前おやつ	クラッカー・牛乳	甘からせんべい・牛乳	ミレービスケット・牛乳	ハッピーターン・牛乳	おやさいせんべい・牛乳	甘からせんべい・牛乳
朝食	ポークチャップ 刻み昆布とツナの金平 ヤングコーンとハムのサラダ くだもの 根菜スープ	かれいスタミナ焼き じゃがいもそばろ炒め 茹でブロッコリー キャベツと豆腐のみそ汁	照焼きチキン ほうれん草とコーンのソテー にんじんコンソメ煮 くだもの あおさのみそ汁	さばみそ煮 切干大根とひき肉の煮物 マカロニサラダ 豆腐と蒲鉾のすまし汁	あったかなめこそうめん 魚肉ソーセージカレー天ぷら ほうれん草のり和え くだもの	いわしごまみそ煮 揚げギョウザ 野菜のナムル くだもの 高野豆腐としめじのみそ汁
おやつ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 ラスク	ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 さつまポテト
日	20	21	22	23	24	25
午前おやつ	クラッカー・牛乳	揚げせんべい・牛乳	甘からせんべい・牛乳	誕生会デザート・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	ミレービスケット・牛乳
朝食	さけあかね揚げ ビーフソテー 小松菜ナムル くだもの 里芋とたまねぎのみそ汁	豚肉しょうが焼き きざみレタスとトマト マカロニと野菜のソテー 豆腐とわかめのみそ汁	さばつゆ焼き フランクウインナーケチャップソテー ブロッコリーごまみそ和え ほうれん草と麩のすまし汁	ハヤシライス かぼちゃチーズ焼き 大根と海草のサラダ カップデザート	ガリパタチキン キャベツとウインナーのカレーソテー カリフラワーサラダ くだもの 切干大根スープ	アジフライ れんこん金平 茹でブロッコリーとトマト くだもの じゃがいもとしいたけのみそ汁
おやつ	牛乳 つぶせんべい	牛乳 クリームパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 リンゴジャムサンドビスケット	牛乳 揚げせんべい
日	27	28	29	30		
午前おやつ	おやさいせんべい・牛乳	ハッピーターン・牛乳	昭和の日	揚げせんべい・牛乳		
朝食	さんまオレンジ煮 ブロッコリースタミナ炒め マカロニとツナのカレー風味サラダ 板麩と玉ねぎのみそ汁	けんちんうどん ちくわのいそべ天ぷら キャベツときゅうりの漬物 くだもの		キャベツメンチカツ こぶき芋バターしょう油味 和風サラサパサラダ くだもの あおさと卵のスープ		旬の食材～ 春キャベツ・いちご・ たけのこ・たらの芽… 冬の間にエネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱいです。
おやつ	牛乳 パンオショコラ	牛乳 おいなりさん		牛乳 ハムチーズ蒸しパン		

## こども園での食事に慣れるために

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。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、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思います。



## まずは朝ごはんを食べましょう

生活リズムを整えるにはまず、朝ごはんを食べましょう！朝ごはんは体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 嘔むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

## たのしみ

