

4 月 給 食 だ よ り

輝 保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。 暖かい日が増え、すっかり春らしくなりました。 4 月を迎えて子ども達も新しいクラスに期待いっぱいだと思います。 給食室も、子どもたちの様子を伺いながら、安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。 今年度もよろしくお願いします。



早 寝 、 早 起 き 、 朝 ご は ん

朝ごはんは、一日の始まりの大切なエネルギー源です。

毎日、元気よく健康に過ごすために欠かすことができません。

睡眠中に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。

朝ごはんを食べないと、ボーとしたり、イライラしたり。

一食で多く食べられない子どもには朝ごはんは大切な栄養源です。

朝ごはんをしっかり食べられるように早く寝て、早起きをする生活習慣をつけましょう。

朝ごはん食べるとこんなにいいことがあります。

- 体が目覚め、朝から元気！
- 血流がよくなるから体温が上がる。
- 快 便
- 脳に栄養が届くのでしっかり園生活が楽しめる！

給 食 メ ニ ュ ー の 紹 介

鶏 肉 の 利 休 焼 き

- ・鶏モモ肉 300 g
- ・みりん 18 g
- ・すりおろし生姜 5 g
- ・酒 10 g
- ・うまくち醤油 40 g
- ・いりごま 適量

- ① 鶏モモ肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② 調味料を全て混ぜ合わせ、鶏モモ肉を漬け込む。
 - ③ 皮目を上にして胡麻をふりかけ、オーブンで 180℃で 15 分焼く。
- ※ オーブンによって焼き時間が異なりますので、様子を見てください。

4 月 予 定 献 立 表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	野菜炒め ひじきサラダ 味噌汁	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	クリームシチュー ゴマドレサラダ りんご	厚揚げとかぼちゃの煮物 ささみときゅうりのサラダ 中華スープ	鶏肉の照り焼き もやしのナムル 味噌汁	ミートソーススパゲティ バナナ
間 2	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ばななケーキ	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼	魚の味噌煮 パンサンスー すまし汁	五目卵焼き 春キャベツのコールスローサラダ 味噌汁	ポークカレー ツナサラダ オレンジ	麻婆豆腐 小松菜サラダ 中華スープ	ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	中華丼 バナナ
間 2	麦茶 たけのご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 人参ケーキ	麦茶 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き かぼちゃサラダ きのこスープ	新じゃがの煮物 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	親子丼 春キャベツのチーズサラダ 中華スープ	ポークビーンズ もやしとひじきのごま和え わかめスープ	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 味噌汁	五目うどん バナナ
間 2	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ラスク	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 お好み焼き	牛乳 大学芋	麦茶 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼	豚肉の生姜焼き 野菜のおかか和え すまし汁	ハヤシライス ブロッコリーの胡麻和え バナナ	魚のみりん焼き さつま芋サラダ 味噌汁	家常豆腐 胡麻マヨ和え もずくスープ	鶏のマーマレード焼き 和風サラダ 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間 2	麦茶 わかめご飯 ごまめ	牛乳 りんごゼリー	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 やきいも	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	29日(月)	30日(火)				
昼		鯖の塩焼き 切干大根のサラダ 味噌汁				
間 2		麦茶 ヨーグルト				

