

4月給食だより

令和7年3月27日
 中ソカゴ子ども園
 栄養士 横山知沙

給食献立表

4月

暖かな春風に包まれ、入園・進級の季節を迎えました。
 新しい環境に慣れ、元気に過ごすために、早寝早起き。
 三食の食事をきちんととるなど、生活のリズムを整えていきましょう。

～1日の元気は朝ごはんから～ ☺ ～

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい

- ・体の活性化 … 食べものの色、形をみたり、におい、味を感じたり、
 色々な角度から刺激された脳が目覚めます
- ・脳のエネルギー源に … 脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。
 朝ごはんがエネルギーを補います。
- ・快便効果 … 朝ごはんを食べると腸が刺激され排便しやすくなります。

朝ごはんの組み合わせ

ごはんやパンなどのエネルギー源と、魚や卵などタンパク質の多い食品を組み合わせることが大切です。

おいしい朝ごはんは、
 しょう油おにぎり、卵焼き、みそ汁
 パン・ハムエッグ、ヨーグルトなどを
 組み合わせるといいですね。

おねがい (主食持参の子)

- ・献立表の日付に○のついている日はスプーンも持たせて下さい
- ・お楽しみ献立の日も、箸はいります
- ・パン給食の日、箸はいりません

| 日付 | 献立 | おやつ | 日付 | 献立 | おやつ |
|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----------------------------------|------------------|
| 2 (水) | 焼きそば かえりのごまがらめ オレンジ | おかか おにぎり | 16 (水) | 牛肉の甘辛煮 茹野菜 ひじきの煮付 パイン | 洋風 おこし |
| 3 (木) | 肉じゃが 茹パロココリ バナナ | ごまもの モンブラン | 17 (木) | 《お楽しみ献立》 《主食はいりません》 | ごま サブレ |
| 4 (金) | 魚のさざれ焼 人参の煮付 ほうれん草と春雨のサラダ オレンジ | クッキー | 18 (金) | 卵の野山焼 塩もみきゅうり ポテト パイン | 豆乳ココア ケーキ |
| 5 (土) | 《パン給食》 《主食はいりません》 | おかし | 19 (土) | 《パン給食》 《主食はいりません》 | おかし |
| 7 (月) | 豚肉の生姜焼 茹長バツ ケチャップ炒め オレンジ | みたらし ポテト | 21 (月) | ムニエル じゃがいもの煮付 小松菜とひじきの和えの オレンジ | 沖縄風 揚げ菓子 |
| 8 (火) | 和風ハンバーグ 人参の甘煮 ごま酢和え バナナ | りんご ゼリー | 22 (火) | 鶏のチズ焼 じゃがいものきゅうり 茹ストップえんどう バナナ | じゃゆめん |
| 9 (水) | 焼魚 粉ふきも 短冊サラダ パイン | ジュ サンド | 23 (水) | かきあげ丼 酢のもの パイン | 豆乳 レアケーキ |
| 10 (木) | 肉うどん 納豆の磯和え オレンジ | ちんすこう | 24 (木) | 豚汁 納豆の磯和え オレンジ | アスパラゴスの チーズパイ |
| 11 (金) | 肉みそ丼 キムチの浸し バナナ | 炊きこみ ごはん | 25 (金) | 魚の酢豚風 きゅうりの即席漬 パイン | 米粉の 和菓子 |
| 12 (土) | 炒め豆腐 ほうれん草のごま和え パイン | おかし | 26 (土) | いたが煮 ステーキきゅうり バナナ | おかし |
| 14 (月) | 魚のてり焼 中華風サラダ 粉ふきも オレンジ | フルーツ ポーチ | 28 (月) | 《自家弁当持参》 | ポインテ ケーキ |
| 15 (火) | 鶏肉の塩焼 アスパラの菜し キムチの味噌和え バナナ | クッキー | 30 (水) | ミートスパゲティ バイワドポテト パイン | 人参ごはん |