



# 4月のこんだて



## 【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	白身魚の生姜焼き 大豆の五目煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	砂糖・油 ごま油・砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮・ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 大根・蓮根・人参・インゲン ほうれん草・玉葱・昆布	19金	肉団子のトマト煮 大根サラダ パン 玉ねぎのスープ	☆お好み焼き 牛乳	油・砂糖 ロールパン	ミートボール しらす	白身・人参・しめじ・トマト・豚肉・丸・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ
2火	野菜たっぷりうどん かぼちゃの煮物 リンゴ	☆昆布おにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・もやし・人参・小松菜・昆布 南瓜 リンゴ	22月	肉コロッケ キャベツとしらすのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マーメイド蒸しパン 牛乳	油 米	肉入りコロッケ しらす 味噌・かつおぶし	キャベツ・人参 南瓜・玉葱・わかめ
3水	ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ ごはん さつまいのみそ汁	☆チーズポテもち 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米 さつまい	ハンバーグ シーチキン 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布	23火	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・もやし・人参・青葱 グリーンピース バナナ
4木	豚肉と春野菜の炒め物 蒸し餃子 ごはん 春雨スープ	☆麩のラスク 牛乳	油 米 春雨	豚肉 ギョーザ	玉葱・キャベツ・アスパラ・人参 わかめ・コーン	24水	親子丼 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり 小松菜・人参 えのき・青葱・昆布
5金	ハヤシライス れんこんサラダ オレンジ	☆ジャムサンド 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・白ごま	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース 蓮根・白菜・きゅうり・人参・きざみのり オレンジ	25木	鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	油・砂糖 米	鮭 ちくわ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布
8月	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱 ほうれん草・人参・コーン 玉葱・青葱・昆布	26金	ハーベキューチキン 花野菜サラダ アンパンマンごはん じゃが芋のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	砂糖・油 砂糖・白ごま 米 じゃが芋	鶏肉 ウインナー	ブロッコリー・カリフラワー・人参 コーン 玉葱・パセリ
9火	マーボー丼 きゅうりともやしのごま和え 大根のスープ パン	☆きな粉トースト 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参・青葱 きゅうり・もやし・人参 大根・ちんげん菜 パン缶	29月					
10水	鮭の西京焼き マカロニサラダ ごはん 小松菜のすまし汁	☆アップルスコーン 牛乳	砂糖・油 マカロニ・マヨドレ 米	鮭・白みそ かつおぶし	キャベツ・人参・コーン 小松菜・えのき・昆布	30火	白身魚の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆フルーツポンチ 牛乳	油 砂糖 米 麩	ホキ がんもどき 味噌・かつおぶし	あおさ粉 人参・小松菜 大根・わかめ・昆布
11木	和風スパゲティ アスパラのスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	スパゲティ・バター	鶏肉	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ アスパラ・キャベツ・人参・パセリ バナナ						
12金	肉じゃが ブロッコリーのちくわ和え ごはん 白菜のみそ汁	☆レーズンクッキー 牛乳	じゃが芋・系こんにやく・油・砂糖 砂糖 米	牛スライス ちくわ あげ・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・キヌサヤ ブロッコリー・人参 白菜・わかめ・昆布						
15月	てりうまチキン ほうれん草のカニカマ和え ごはん 卵のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	油 砂糖 米	鶏肉 かに風味スティック 卵・味噌・かつおぶし	ほうれん草・コーン キャベツ・玉葱・昆布						
16火	焼そば 白菜のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 白菜・しめじ・パセリ バナナ						
17水	白身魚の南部焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆大学芋 牛乳	油・白ごま・黒ごま 砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	ひじき・蓮根・人参・キヌサヤ 小松菜・玉葱・昆布						
18木	チキンカレー ブロッコリーサラダ リンゴ	☆ツナサンド 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参 ブロッコリー・人参 リンゴ						

### ご入園・ご進級おめでとうございます。

春かせが吹き抜ける4月。新しいお友だちや新しい場所といった新しい環境で、期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、毎日元気に過ごせるように、おいしい給食づくりに努めていきます。



### 早寝・早起き



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時には寝る週間に身を着けましょう。

### 桜と三色団子

「花より団子」と言われお花見に欠かせない三色団子。食べられるようになったきっかけは、豊臣秀吉が開いた大規模なお茶会で、全国から銘菓を取り寄せ振舞ったことが発端だといわれています。三色団子の由来は季節を表しているという説があり、ピンクが春、白が冬、緑が夏を指し、秋がないため「飽きない」と、団子屋さんの「商い」をかけた洒落のきいた言葉遊びであるともいわれています。

### さわら〜鰯〜

さわらは漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きます。春に美味しい魚です。水分が多く、身が軟らかく、塩焼きや照焼き、味噌漬けにしてもおいしく食べる事ができます。さわらは成長するにしたがって名前が変わる「出世魚」で「さごし」→「さわら」と呼び名が変わります。縁起物とされていて、おめでたい日に食べることが多い魚です。

