



4月のこんだて



【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1月	ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ ごはん さつまいもみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	ハンバーグ・シーチキン・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	ブロッコリー・人参・玉葱・わかめ・昆布・バナナ	油・砂糖・白ごま・米・さつまいも	19日 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	ミートボール・しらす・豚肉・かつおぶし・牛乳	白菜・人参・しめじ・トマト 牛乳・グリーンピース・大根・きゅうり・玉葱・コーン・パセリ・キャベツ・あおさ粉	油・砂糖・ロールパン・お好み焼きミックス
2日 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	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・塩昆布	うどん・砂糖・米	22日 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	肉入りコロッケ・しらす・味噌・かつおぶし・牛乳	キャベツ・人参・南瓜・玉葱・わかめ・マーメイド	油・米・ホットケーキミックス
3日 水	白身魚の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん ほうれん草のみそ汁	☆チーズポテもち 牛乳	ホキ・高野豆腐・卵・あげ・味噌・かつおぶし・ミックス チーズ・牛乳	生姜・玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・昆布	砂糖・油・米・じゃが芋・片栗粉・バター	23日 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	豚肉・ミートボール・しらす	白菜・玉葱・もやし・人参・青葱・グリーンピース・バナナ・あおさ粉	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米
4日 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	豚肉・ギョーザ・牛乳	玉葱・キャベツ・アスパラ・人参・わかめ・コーン	油・米・春雨・麩・バター・砂糖	24日 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	鶏肉・卵・かつおぶし・絹豆腐・味噌・きな粉・牛乳	玉葱・人参・きざみのみり・小松菜・えのき・青葱・昆布	米・砂糖・マカロニ
5日 金	ハヤシライス れんこんサラダ オレンジ	☆サーターアランダギー 牛乳	牛スライス・卵・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・蓮根・白菜・きゅうり・きざみのみり・オレンジ	米・じゃが芋・油・砂糖・白ごま・ホットケーキミックス・小麦粉	25日 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	鮭・ちくわ・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	切干大根・人参・インゲン・ちんげん菜・玉葱・昆布・みかん缶	油・砂糖・米
8日 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	鶏肉・かつおぶし・味噌・フルーチェ・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・コーン・青葱・昆布	砂糖・油・米・じゃが芋	26日 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	鶏肉・ウインナー・牛乳・卵・ホイップ クリーム	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・玉葱・パセリ・白桃缶	砂糖・油・白ごま・米・じゃが芋・ホットケーキミックス・マーガリン
9日 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	豚肉・木綿豆腐・赤味噌・きな粉・牛乳	玉葱・人参・青葱・きゅうり・もやし・大根・ちんげん菜・パン缶	米・油・砂糖・片栗粉・白ごま・食パン・マーガリン	29日 月					
10日 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	鮭・白みそ・かつおぶし・牛乳	キャベツ・人参・コーン・小松菜・えのき・昆布・リンゴ	砂糖・油・マカロニ・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・バター	30日 火	白身魚の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	ホキ・がんもどき・味噌・かつおぶし・豆乳・きな粉・牛乳	あおさ粉・人参・小松菜・大根・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麩・片栗粉
11日 木	和風スバゲティ アスパラのスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・アスパラ・キャベツ・パセリ・バナナ	スバゲティ・バター・米						
12日 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	牛スライス・ちくわ・あげ・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	玉葱・人参・キヌサヤ・ブロッコリー・白菜・わかめ・昆布・レーズン	じゃが芋・系こんにゃく・油・砂糖・米・マーガリン・小麦粉						
15日 月	てりやまチキン 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	鶏肉・かに風味スティック・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	ほうれん草・コーン・キャベツ・玉葱・昆布・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	油・砂糖・米						
16日 火	焼そば 白菜のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・ゆかり	焼きそば麺・油・米						
17日 水	白身魚の南部焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆大ウサギ 牛乳	ホキ・大豆水煮・味噌・かつおぶし・牛乳	ひじき・蓮根・人参・キヌサヤ・小松菜・玉葱・昆布	油・白ごま・黒ごま・砂糖・米・麩・さつまいも						
18日 木	チキンカレー ブロッコリーサラダ リンゴ	☆ジャムサンド 牛乳	鶏肉・牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー・リンゴ・イチゴ ジャム	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・砂糖・食パン						

ご入園・ご進級おめでとございます。

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時には寝る週間を身に着けましょう。



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」をかけた洒落のさいたま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事が多い魚です。

