

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水	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉・ミートボール	白菜・玉葱・ちんげん 菜・人参・グリーンピー ス・バナナ・炊き込みわ かめ	ラーメン・ごま油・ 白ごま・砂糖・片栗 粉・米	21火	きざみうどん きんぴられんこん 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	豚肉・あげ・かつおぶ し	白菜・玉葱・小松菜・人 参・昆布・蓮根・インゲ ン・黄桃缶・塩昆布	うどん・ごま油・砂 糖・白ごま・米
2木	豚肉と春野菜の炒め物 かぼちゃのチーズ焼き ごはん 春雨スープ	☆ごまクッキー 牛乳	豚肉・チーズ・卵・ 牛乳	玉葱・キャベツ・アスパ ラ・人参・南瓜 冷・わ かめ・コーン	油・米・春雨・小麦 粉・マーガリン・砂 糖・黒ごま・白ごま	22水	親子丼 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	鶏肉・卵・かつおぶ し・絹豆腐・味噌・き な粉・牛乳	玉葱・人参・きざみのり・ ほうれん草・えのき・青 葱・昆布	米・砂糖・食パン・ マーガリン
3金	ハヤシライス 白菜とカニカマのサラダ パン	☆ヨーグルトマフィン 牛乳	牛スライス・かに風 味スティック・ヨー グルト・牛乳	玉葱・人参・グリーン ピース・白菜・きゅう り・パン缶・イチゴ ジャム	米・じゃが芋・油・ 砂糖・ホットケーキ ミックス	23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
6月	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん 小松菜のスープ	☆オレンジゼリー 牛乳	鮭・牛乳	パセリ・キャベツ・人 参・コーン・小松菜・し いだけ・オレンジジュ ース・粉寒天・みかん缶	小麦粉・マーガリン ・マカロニ・マヨ ドレ・米・砂糖	24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・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
7火	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆卵サンド 牛乳	鶏肉・シーチキン・ 味噌・かつおぶし・ 卵・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人 参・青葱・昆布	砂糖・油・米・じゃ が芋・食パン・マヨ ドレ	27月	照り焼きミートボール 小松菜のしらす和え ごはん 里芋のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	ミートボール・しら す・味噌・かつおぶ し・豆乳・牛乳	小松菜・人参・わかめ・ 昆布・粉寒天・イチゴ ジャム	油・砂糖・ごま油・ 米・さといも
8水	マーボー丼 かぼちゃサラダ 大根のスープ	☆アップルスコーン 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤 味噌・牛乳	玉葱・人参・青葱・南 瓜・きゅうり・レーズ ン・大根・ちんげん菜・ リンゴ	米・油・砂糖・片栗 粉・マヨドレ・ホッ トケーキミックス・ バター	28火	ミートスパゲティ ほうれん草のスープ オレンジ	☆ごまじおおにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマト ピューレ・ほうれん草・ コーン・オレンジ	スパゲティ・油・砂 糖・パン粉・米
9木	クリームパスタ アスパラのスープ バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	鶏肉・牛乳・しらす	ほうれん草・玉葱・人 参・しめじ・アスパラ・ キャベツ・パセリ・パナ ナ・あおさ粉	スパゲティ・米・白 ごま	29水	昭和の日 				
10金	肉じゃが たまご焼き ごはん 白菜のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	牛スライス・たまご 焼き・味噌・かつお ぶし・牛乳	玉葱・人参・キヌサヤ・ 白菜・わかめ・昆布	じゃが芋・糸こんに ゃく・油・砂糖・ 米・麩・バター	30木	白身魚の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	ホキ・がんもどき・ 味噌・かつおぶし・ 牛乳	あおさ粉・人参・小松 菜・大根・わかめ・昆布	油・砂糖・米・麩・ さつま芋・バター
13月	てりうまチキン ほうれん草のおかか和え ごはん キャベツのみそ汁	☆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・キャベツ・青葱・昆 布	油・砂糖・米	<p>ご入園・ご進級おめでとうございます</p> <p>春のお花が咲き始め、少しずつ暖かい日も増えてきました。新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワクの新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、給食室では安全で美味しい給食づくりを心掛け、お友だちと食べる楽しいお食事の時間と、行事食や旬の食材など、様々な食育に繋がられるよう努めています。</p>					
14火	焼きそば かきたまスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・卵	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・あおさ粉・ち んげん菜・バナナ・ゆか り	焼きそば麺・油・米	<p>朝ごはんを食べよう</p> <p>朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体を目覚めさせる働きがあります。さらに便通をよくするなど、体内リズムを整える役割もあります。朝ごはんは1日の始まりに欠かせない重要なエネルギー源です。</p> <p>とくに午前中はお散歩に行ったり、活発に身体を動かして遊んだりするのでしっかり朝食を食べて登園してくださいね。また、新生活がスタートし生活リズムを整えるためには、早寝・早起きも大切です。すぐに改善するのはなかなか難しいもの。まずは日々の食事時間を一定にしてみてください。そうすることで、自然に就寝時間も一定になっていくので、子どもの様子を見ながら焦らず整えていきましょう。</p>					
15水	白身魚の蒲焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆大学芋 牛乳	ホキ・大豆水煮・味 噌・かつおぶし・牛 乳	生姜・ひじき・蓮根・人 参・キヌサヤ・小松菜・ 玉葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・ 米・麩・さつま芋・ 黒ごま						
16木	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	☆人参ブリッツ 牛乳	鶏肉・しらす・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅ うり・リンゴ・あおさ粉	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・小 麦粉・片栗粉・白ご ま						
17金	ミートボールのトマト煮込み ブロッコリーとゆで卵のサラダ パン コーンポタージュ	☆チーズお焼き 牛乳	ミートボール・卵・ 牛乳・ミックスチー ズ	玉葱・トマト缶ホール・ ブロッコリー・人参・ コーン・パセリ・キャバ ツ	油・砂糖・マヨド レ・ロールパン・お 好み焼きミックス						
20月	肉コロッケ キャベツとツナのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	肉入りコロッケ・ シーチキン・味噌・ かつおぶし・牛乳	キャベツ・人参・コー ン・南瓜・玉葱・わかめ	油・米・小麦粉・砂 糖						

給食に関する食材の確認について

給食室では、旬の野菜や果物をできるだけ使用し、行事食を含め様々な給食の提供を心掛けていますが、それに伴って新しく使用する食材が増えていきます。毎月配布（配信）する献立表を事前にご覧になり、提供予定の食材を保護者の方が確認していただくようお願いいたします。

アレルギー対応を含め不安な食材に関しては、担任または、栄養士にご相談ください。

よくおいしい春キャベツ

年中みられるキャベツですが、季節ごとに味わいと食感の違いがあるのをご存知ですか？4月は春キャベツが多く出荷されており、葉がやわらかいのが特徴で、和え物等にオススメです。

キャベツには、ビタミンU別名：『**キャベジン**』が含まれており、胃腸障害の予防・改善に役立つ成分です。他にも芯のまわりはビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンが豊富に含まれています。