

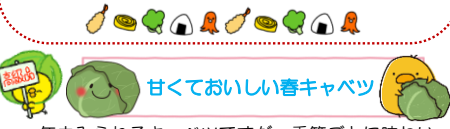
4月のこんだて

【 千成ヤクルトほくと保育園 】

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	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・ちんげん菜・人参 グリーンピース バナナ	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	うどん ごま油・砂糖・白ごま	豚肉・あげ・かつおぶし	白菜・玉葱・小松菜・人参・昆布 蓮根・人参・インゲン 黄桃缶
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	油 米 春雨	豚肉 チーズ	玉葱・キャベツ・アスパラ・人参 南瓜 わかめ・コーン	22水	ハーベキューチキン ブロッコリーとゆで卵のサラダ パン じゃが芋のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	砂糖・油 マヨドレ ロールパン じゃが芋	鶏肉 卵	ブロッコリー・人参 玉葱・パセリ
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	米・じゃが芋・油 砂糖・油	牛スライス かに風味スティック	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり パン缶	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	油・砂糖 米	鮭 ちくわ	切干大根・人参・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布
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	小麦粉・マーガリン マカロニ・マヨドレ 米	鮭	パセリ キャベツ・人参・コーン 小松菜・しいたけ	24金	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	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 ほうれん草・人参 えのき・青葱・昆布
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	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参 玉葱・青葱・昆布	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	油・砂糖 砂糖・ごま油 米 さといも	ミートボール しらす	小松菜・人参 わかめ・昆布
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	米・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参・青葱 南瓜・きゅうり・レーズン 大根・ちんげん菜	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	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	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
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	スパゲティ	鶏肉・牛乳	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	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	じゃが芋・系こんにゃく・油・砂糖 米	牛スライス たまご焼き 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・キヌサヤ 白菜・わかめ・昆布	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	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
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	油 砂糖 米	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱 ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱・青葱・昆布	ご入園・ご進級おめでとうございます 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きます。					
14火	焼そば かきたまスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉 卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 玉葱・ちんげん菜 バナナ	朝ごはんを食べよう  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。朝ごはらは1日の始まりに欠かせない重要なエネルギー源です。 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。					
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	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・蓮根・人参・キヌサヤ 小松菜・玉葱・昆布						
16木	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	☆人参ブリッツ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 しらす	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参 リンゴ						
17金	ミートボールのトマト煮込み 花野菜サラダ アンパンマンごはん コーンポタージュ	☆ピーチケーキ 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米・バター	ミートボール ウインナー 牛乳	玉葱・トマト缶ホール ブロッコリー・カリフラワー・人参 コーン 玉葱・コーン・パセリ						
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	油 米	肉入りコロッケ シーチキン 味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・コーン 南瓜・玉葱・わかめ						

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。



甘くて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。