

平成31年度4月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	
1	15	月	麦ごはん 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	スキムミルク オレンジ クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 魚 厚揚げ 煮 干しだし 米みそ 麦 みそ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物 油 クラッカー	しょうが さやいんげ ん かぼちゃ たまね ぎ にんじん 青ねぎ オレンジ
2	16	火	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト コンソメスープ	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳 もも(缶)	牛乳 牛肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 寒天 き な粉	精白米 麦 じゃがい も 揚げ油 植物油 黒 砂糖	もも(缶) さやいんげ ん トマト チンゲンサイ たまねぎ ヨーン、ホ ール(缶) にんじん え のきたけ
3	17	水	麦ごはん わかめスープ(未満児) 麻婆豆腐 フレンチサラダ	スキムミルク いちご せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 鳥が らだし 豚ひき肉 木 綿豆腐 赤色辛みそ まぐろ油漬(缶) 脱脂 粉乳	精白米 麦 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗 粉 せんべい	バナナ たまねぎ にん じん 青ねぎ にんに くしょうが キャベツ き ゅうり パセリ いちご
4		木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 りんご	牛乳 しらす干し 削り 節 鶏ひき肉 煮干し だし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦 ごま油 白 ごま(いり) じゃがい も 植物油 砂糖(三温 糖)	りんご こまつな に んじん グリンピース も やし だいこん かい われだいこん かぼ ちゃ
5	19	金	パン 魚の磯フライ トマト 野菜スープ	豆乳 にんじん カップケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 白身魚 鶏卵 あおのり 鳥がらだし 豆乳 脱脂粉乳	ウエハース ロールパン 小 麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖(三温 糖) バター	トマト キャベツ たまね ぎ にんじん セロリ パ セリ
6	20	土	みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏 肉 煮干しだし 米み そ 麦みそ	干しうどん 丸ホー ロ	だいこん にんじん 乾しいたけ しいたけ だし 青ねぎ バナナ
8	22	月	麦ごはん ベーコンスープ(未満児) 鶏のから揚げ 切り干し大根の和え物	スキムミルク ほうれん草 ケーキ	牛乳 バナナ	牛乳 ベーコン 鳥が らだし 鶏肉 まぐろ油 漬(缶) 脱脂粉乳 鶏 卵	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温 糖) バター 小麦粉	バナナ たまねぎ にん じん オクラ しょうが 切 干だいこん きゅうり ほうれんそう
9	23	火	パン ハンバーグ にんじんのグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 オレンジ	牛乳 牛ひき肉 豚ひ き肉 鶏卵 豆乳 鳥 がらだし 脱脂粉乳 寒天 きな粉	ミルクパン 植物油 パ ン粉 バター 上新粉 砂 糖(三温糖) 黒砂糖	オレンジ たまねぎ ト マト ケチャップ にん じん ヨーン、ホール(缶) キャベツ パセリ
10	24	水	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き スナッパえんどう 若竹汁	飲む ヨーグルト 豆腐のお焼き	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 魚 粉チーズ 鶏卵 塩わ かめ かつお 昆布だ し ドリンクヨーグルト ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 植 物油 ホットケーキミ ックス 黒ごま	たまねぎ マッシュル ーム(缶) パセリ スナ ッパえんどう たけのこ 青ねぎ にんじん
11	25	木	麦ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	豆乳 ドーナツ	牛乳 パイン(缶)	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鳥がらだし 豆乳 鶏 卵	精白米 麦 じゃがい も マーガリン カレ ールウ すりごま ごま 油 小麦粉 砂糖(三温 糖) 植物油 揚げ油 粉糖	パインアップル(缶) た まねぎ にんじん りん ご グリンピース ト マト ビューレ キャベ ツ グリーンアスパラ ガス
12	26	金	麦ごはん ポーコソテー レタス かき玉みそ汁	フルーツ ヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 鶏卵 木 綿豆腐 鳥がらだし 米みそ 麦みそ プ レーンヨーグルト	ウエハース 精白米 麦 植物油 ビーフシチュ ーの素 砂糖(三温糖)	トマトケチャップ ト マト ビューレ たまね ぎ しめじ レタス も やし ほうれんそう にんじん みかん(缶) 黄桃(缶)
13	27	土	炒めそば 固形ヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 いか か まぼこ 固形ヨーグル ト	中華めん 植物油 中 華スープの素 ビス ケット	バナナ キャベツ た まねぎ にんじん 乾 しいたけ 青ねぎ しょう が トマトケチャップ
★誕生会★			三食ごはん ちくわのチーズ詰めフライ 卵豆腐とみつばのすまし汁 豚しゃぶサラダ フライドポテト ゼリー	ジュース マーブル ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチ ーズ 鶏卵 さけも みのり あおのり 竹 輪 たまご豆腐 かつ お 昆布だし 豚肉	精白米 白ごま 小 麦粉 パン粉 揚げ 油 砂糖 じゃがい も バター	みつば しょうが きゅうり もやし に んじん ジュース
18		木						



入園・進級  
おめでとうございます



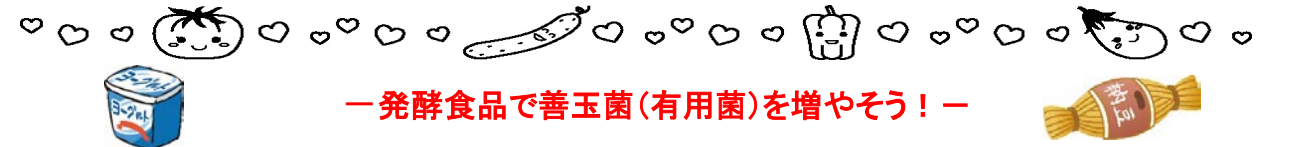
春の訪れと共に新年度がスタートします。今年も子どもたちがいつでも元気でいられるよう、おいしく楽しい給食を提供したいと思います。ご家庭では朝食をしっかりとってきてください。朝食は一日の活動源です。体温を上昇させ心身ともに活動力をみなぎらせ、食べ物をかむことで脳の活動力も高めます。朝食をしっかりと食べることで子供たちは楽しく過ごすことが出来ますので、ご協力お願い致します。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

☆ 給食室からのお知らせ ☆

～毎日持参するもの～  
お箸、水筒は毎日持ってきてください。  
～体調不良について～  
体調が優れず、乳製品や油ものを控えるときは登園時に担任までお知らせください。献立を配慮させていただきます。  
～サンプルについて～  
毎日給食を事務室横に展示しています。子ども達が何を食べているのかを一緒に見て、楽しい会話の種にしてください。



<保育所給食について>  
乳幼児は発育が盛んであり、活動も活発なので、大人に比べてエネルギーや色々な栄養素を必要としています。また、食事の習慣の基礎が、乳児期に作られますので、この時期に良い食習慣を身に付けることが重要です。保育所給食では、安全で栄養のバランスのとれた食事を提供するだけでなく、「お友達と食べる食事が“おいしいな” “楽しいな”と感じる」、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。  
☆1～2歳児は保育所の給食(10時のおやつ、昼食、3時のおやつ)で1日に必要な栄養量の50%を食べています。  
☆3～5歳児は昼食と3時のおやつで1日に必要な栄養量の45%を食べています。  
園では月に約2回のサイクルメニューで、そのうち月に1回は誕生会メニューとなっています。誕生会メニューは子ども達に人気の献立を取り入れるようにしています。



—発酵食品で善玉菌(有用菌)を増やそう!—

今シーズンもインフルエンザが猛威をふるっていましたね。そこで、風邪やインフルエンザ等のウイルスに負けない体作りをするために、腸内環境を整えて免疫力をアップさせましょう。腸の中にはたくさんの細菌が生息していて、善玉菌と悪玉菌、その都度どちらか強い方に付く日和見菌の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。健康に良いとされる理想的なバランスは、善玉菌(20%)悪玉菌(10%)日和見菌(70%)です。このバランスは体調や生活習慣などで変わります。健康の維持・増進のために、善玉菌優位の腸を作る必要があり、これには「発酵食品」を摂取することも有効です。発酵食品とは、乳酸菌や麹菌等の微生物が酵素を使って成長・分裂する代謝活動を行うことによって、元の食材が有用な食べ物へと変化した食品のことで、みそ、しょうゆ、ぬか漬、納豆、ヨーグルトなどがあり、毎日の食事の中に取り入れることで善玉菌を増やしてくれます。発酵食品に加え「食物繊維」の摂取も大切です。特に、「発酵性食物繊維」が細菌のエサとなって腸内で発酵(分解)され、腸内環境を整えてくれるので、健康に良い様々な働きをしてくれます。野菜だけでなく、穀類・豆類・海藻類などにも含まれていて、「大麦」には、穀類の中でも発酵性食物繊維が豊富に含まれてるので、白米を麦ごはんに変えるだけで簡単に摂取できるのでおすすめです。

作:御厨 友理恵