

4月予定献立表



上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	献立		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 金	麦茶 だいごん煮	ごはん	ハンバーグ ジャーマンポテト グレーフフルーツ 牛乳	麦茶 ゼリー せんべい (以上児のみ)	豚肉 牛乳 ベーコン	大根 たまねぎ にんにく グレーフフルーツ	米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 せんべい
2 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 えび 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく 餃子 パナナ	ビスケット 米 片栗粉
3 日							
4 月	麦茶 さといも煮	ごはん	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい ほうれん草と春雨のナムル 牛乳	麦茶 パウムクーヘン	豆腐 豚肉 しゅうまい 牛乳	ねぎ にんじん 筍 しいたけ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし	さといも 米 ごま油 春雨 パウムクーヘン
5 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豚肉の塩麹焼き アスパラソテー だぶ いちご 牛乳	麦茶 焼きうどん	豚肉 ベーコン 鶏肉 厚揚げ かつお節	たまねぎ にんじん アスパラガス れんこん ごぼう いちご キャベツ	さつま芋 米 油 マーガリン 里芋 こんにゃく 砂糖 うどん
6 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	チキン竜田 青菜のごましょう油和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	鶏肉 牛乳 油揚げ 豆腐 牛乳	わかめ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし にんじん 野菜ジュース	じゃが芋 米 片栗粉 油 ビスケット
7 木	麦茶 かぼちゃ煮	パン	クリームシチュー 花野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 菊ごはんおにぎり	鶏肉 牛乳 油揚げ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース 菜の花 カリフラワー コーン パナナ 筍	パン じゃがいも 油 ドレッシング 米
8 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	鯖の照り焼き 切干大根の煮物 にらとかんぴょうのかき玉汁 牛乳	麦茶 揚げパン(ココア)	さば 油揚げ たまご 牛乳	にんじん 切り干し大根 椎茸 枝豆 かんぴょう たまねぎ にら	米 砂糖 パン サラダ
9 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン フロccoli きのうり パナナ	ビスケット 米 じゃが芋 油 ドレッシング ビスケット パナナ
10 日							
11 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	鶏の塩から揚げ マカロニサラダ トマトコンソメスープ 牛乳	麦茶 お好み焼き	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳 桜えび かつお節	青のり 大根 にんにく 生姜 にんじん きゅうり コーン トマト 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ キャベツ	米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ お好み焼き粉
12 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	大豆入りカレー ツナのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 フレンチトースト	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 たまご	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 大根 きゅうり オレンジ	さつま芋 米 油 ドレッシング パン 砂糖
13 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ほっけの塩焼き 笹かまの磯揚げ 油揚げとごまつなのみそ汁 牛乳	麦茶 バナナヨーグルト	ほっけ かまぼこ 油揚げ 牛乳 豆腐 ヨーグルト	青のり 小松菜 えのき茸 パナナ	じゃが芋 米 砂糖 ごま 天ぷら粉 油
14 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	焼肉炒め シルバーサラダ わかめスープ 牛乳	麦茶 カステラ・するめ	豚肉 牛乳 するめ	わかめ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり 大根 椎茸 ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ドレッシング ごま ごま油
15 金	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉と厚揚げとにらの炒め煮 キャベツの塩昆布あえ りんご 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 厚揚げ 牛乳 卵	ねぎ 筍 にんじん ビーマン にら にんにく 生姜 キャベツ きゅうり めんこ	さといも 米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 バター
16 土	麦茶 ビスケット	ごはん	レンコンはさみ揚げ カラフルサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	れんこん たまねぎ にんじん コーン きゅうり パナナ	ビスケット 米 砂糖 天ぷら粉 じゃが芋 ドレッシング せんべい
17 日							
18 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	松風焼き 錦糸和え 花麩のすまし汁 いちご 牛乳	麦茶 桜のロールケーキ	鶏肉 豚肉 牛乳 たまご かまぼこ	青のり にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ 小松菜 ほうれん草 いちご	米 パン粉 砂糖 ごま 麩 ケーキ
19 火	麦茶 さといも煮	ごはん	タンダーリーチキン イタリアンサラダ コンソメスープ 牛乳	麦茶 豆腐のマフィン	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 豆腐	にんにく フロccoli カリフラワー にんじん キャベツ しめじ 玉ねぎ チンゲン菜	里芋 米 ホットケーキミックス 粉 マーガリン
20 水	麦茶 だいごん煮	ごはん	メンチカツ 小松菜とにんじんのお浸し たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳	麦茶 コーントースト	メンチカツ 牛乳 ベーコン チーズ	わかめ 大根 小松菜 にんじん もやし たまねぎ しめじ コーン 玉ねぎ	米 サラダ油 パン マヨネーズ 片栗粉
21 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	根菜と豚肉のうま煮 チーズ入り卵焼き オレンジ 牛乳	麦茶 フライドポテト	豚肉 たまご チーズ 牛乳	れんこん 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん オレンジ	さつま芋 米 油 砂糖 じゃが芋
22 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉の南部焼 キャベツとトマトのサラダ グレーフフルーツ 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉 牛乳	かぼちゃ 生姜 キャベツ きゅうり トマト にんにく グレーフフルーツ	米 砂糖 ごま オリーブ油 たい焼き
23 土	麦茶 ビスケット	ごはん	カレーライス きゅうりの和え物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり もやし パナナ	ビスケット 米 じゃが芋 油 ごま 砂糖
24 日							
25 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ガリパタチキン 海藻ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 プリン	鶏肉 牛乳	海藻 にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん パナナ	じゃが芋 米 砂糖 片栗粉 バター
26 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	鮭のポテトチーズ焼き はるさめソテー なめこ汁 いちご 牛乳	麦茶 黒糖煮しパン	鮭 チーズ 牛乳	わかめ にんじん たまねぎ 椎茸 にら 大根 なめこ ねぎ いちご	米 じゃが芋 マヨネーズ 春雨 ごま油 蒸しパンミックス
27 水	麦茶 さといも煮	ごはん	ささみフライ コールスローサラダ りんご 牛乳	麦茶 ナポリタンス/パグティ	鶏肉 牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご 玉ねぎ ビーマン	里芋 米 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング スパゲッティ
28 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	筑前煮 卵焼き 玉ねぎと油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 カステラサンド	鶏肉 たまご はんぺん 油揚げ 牛乳	わかめ れんこん 大根 にんじん 筍 椎茸 ごぼう いんげん たまねぎ	さつま芋 米 里芋 こんにゃく 油 ドレッシング カステラ
29 金			昭和の日				
30 土	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め スパゲッティサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 生姜 きゅうり パナナ	ビスケット 米 油 砂糖 スパゲッティ マヨネーズ せんべい
31 日							

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

栄養価平均値	献立			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	486 Kcal	17.7g	14.9g	1.1g
以上児	578 Kcal	21.6g	18.3g	1.4g

- 4月 5日 郷土料理(佐賀県)
- 4月 26日 お誕生会

ご入園・ご進級 おめでとうございます

新入園児のこども達は、これから園で会うお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。新しい環境では体調を崩すこともあると思います。でも、モリモリ食べて早寝早起きをし、体調を整えて元気に登園してください。みんなで楽しく給食を食べましょうね。



生活のリズムを身につけよう！

早寝・早起き

1日を元気に過ごすためにも、早寝早起きを心がけましょう。

ごはんの後は 排便をする

朝ごはんをしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ごはんを食べる

1日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。



朝は余裕もなくバタバタしがちですが、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるように心がけましょう。



食事のマナーには、はしの使い方や姿勢など、人と楽しくおいしく食事をするためのものや、食べ物への感謝の心を表すものがあります。

「いただきます」

「ごちそうさま」の心

「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すものです。私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。

基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。マナーというと堅苦しいと思われがちですが、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しみを感じながら、まずはあいさつを試してみましょう！



子どものころの食習慣が一生の健康を左右します！

最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などが、子どもにも多くみられるようになりました。これらの病気は、食生活や運動など、日常生活習慣が密接にかかわっていることから、生活習慣病と呼ばれています。生活習慣病の予防には、日ごろからよい生活を習慣づけることが基本になります。特に食事習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きいので、幼児期から正しい食習慣を身につけさせることが大切です。

- ① 1日3食を規則正しく。
特に朝食はしっかり食べる！
- ② うす味に慣れる。
塩分の多いものはひかえめに！
- ③ 偏食をなくして 何でも食べるようにしましょう。
- ④ 食事はよくかみ、ゆっくり食べよう。
- ⑤ 夜遅くの飲食は控えよう。

春野菜が苦い理由は？

春にしか味わうことのできない食材には、独特の苦みや香りがあります。



動物たちや草木も 冬眠から目を覚まして、生き生き元気に活動を始める季節。ふき、ふきのとう、わらび、ぜんまい、うどなどの山菜や菜の花、たけのこなどがおいしい季節になりますね。苦味やアクの強いものが多いですが、冬の間眠っていた私たちの体を目覚めさせ、元気にしてくれる役目があります。たまった老廃物を体から出すなど、この苦みや香りには抗酸化作用や解毒作用があるといわれています。



こども達にとってはちょっと苦手な味もあるでしょうが、ぜひお子さんと一緒に春ならではの味をたくさん味わってみてください。一緒にたけのこの皮をむいてみるのも楽しいかもしれませんね