

4月予定献立表

上三川幼稚園

2024年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハンバーグ ジャーマンソテー グレープフルーツ 牛乳	麦茶 いちごのロールケーキ	豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ グレープフルーツ パセリ にんにく	米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 ロールケーキ
2 火	麦茶 じゃがいも煮	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 パウムクレーン	豆腐 豚肉 しゅうまい 牛乳	ねぎ にんじん だけのこ 椎茸 しょうが にんにく ほうれん草 もやし	米 ごま油 片栗粉 春雨 パウムクレーン
3 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鮭の塩こうじ焼き プロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	鮭 牛乳	プロッコリー きゅうり コーン カリフラワー キャベツ えのき にんじん 野菜ジュース	米 サラダ油 ドレッシング ビスケット
4 木	麦茶 さといも煮	ごはん	鶏肉のから揚げ 菜の花のごま醤油和え 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 焼きうどん	鶏肉 豆腐 牛乳 豚肉	わかめ 生姜 にんにく 菜の花 もやし にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ	米 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油 うどん
5 金	麦茶 だいごん煮	パン	クリームシチュー ひじきのサラダ いちご 牛乳	麦茶 筍ご飯おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 油揚げ	ひじき にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 コーン いちご 筍	ロールパン じゃが芋 サラダ油 ドレッシング 米
6 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉野菜炒め たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 たまごロール 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 生姜 パナナ	米 ごま油 せんべい
7 日							
8 月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	焼肉 ポテトサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 みかんゼリー (幼児せんべい)	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく きゅうり グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー せんべい
9 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	あじの竜田揚げ たまごサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 お好み焼き	あじ 卵 牛乳	生姜 プロッコリー にんじん きゅうり 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング 鮭 小麦粉
10 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	ボークカレー ツナサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 フレンチトースト	豚肉 ツナ 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン オレンジ	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング ごま 食パン 砂糖
11 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豆腐の変わり焼き じゃがいもそぼろ煮 パイン缶 牛乳	麦茶 いちごヨーグルト	豆腐 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ひじき 生姜 いんげん パイン缶	米 パン粉 片栗粉 ごま じゃが芋 砂糖
12 金	麦茶 さといも煮	ごはん	生姜焼き シルバーサラダ 若竹汁 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	生姜 きゅうり にんじん コーン 筍	米 片栗粉 春雨 マヨネーズ せんべい
13 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ 海藻サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ ツナ 牛乳	わかめ キャベツ きゅうり にんじん パナナ コーン	米 サラダ油 せんべい ドレッシング
14 日							
15 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	厚揚げとにらのそぼろ炒め ほうれん草とコーンのおかか和え りんご 牛乳	麦茶 スイートポテト	厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳 たまご	玉ねぎ 筍 にんじん じゃが芋 椎茸 にんにく 生姜 ほうれん草 コーン りんご	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも パター
16 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	アスパラつくね焼き 耳うどん いちご 牛乳	麦茶 ずるめ ビスケット	豚肉 牛乳 鶏肉 ずるめ	玉ねぎ にら アスパラガス 大根 にんじん ごぼう ねぎ いちご	米 マヨネーズ パン粉 ビスケット
17 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	いわしのトマト煮 キャベツと卵のソテー コンソメみそスープ 牛乳	麦茶 プリン	いわし ベーコン 牛乳 たまご	キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト	米 砂糖
18 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	はんぺんフライ ひじきの五目煮 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 たい焼き	はんぺん 大豆 油揚げ 牛乳	椎茸 にんじん ひじき いんげん えのき ねぎ	米 小麦粉 パン粉 白滝 サラダ油 砂糖 たい焼き
19 金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの梅煮 切干大根煮 とろろ昆布と豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 コーントースト	さば 油揚げ 昆布 豆腐 牛乳	梅干し 大根 にんじん 椎茸 枝豆 コーン	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ
20 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜豆腐 焼き餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ にんにく 生姜 パナナ 餃子	米 ごま油 片栗粉 せんべい
21 日							
22 月	麦茶 さといも煮	ごはん	ハヤシライス トマトサラダ りんご 牛乳	麦茶 ナポリタンソテー	豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり トマト りんご ピーマン	米 じゃが芋 ハヤシライス オリーブ油 砂糖 スパゲティ
23 火	麦茶 だいごん煮	ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き アスパラと春雨のソテー わかめのみそ汁 牛乳	麦茶 黒糖まんじゅう	たら ハム 油揚げ 牛乳 あんこ	コーン 玉ねぎ アスパラガス キャベツ わかめ	米 マヨネーズ 春雨 サラダ油
24 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	タンダーチキン チーズサラダ 切昆布のスープ いちご 牛乳	麦茶 ホットケーキ	鶏肉 ヨーグルト チーズ 高野豆腐 牛乳	ニンニク プロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ いちご	米 ドレッシング ホットケーキミックス粉 マーガリン ヌール
25 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ささみチーズカツ コールスローサラダ パイン缶 牛乳	麦茶 きつねうどん	鶏肉 チーズ 油揚げ	キャベツ きゅうり コーン にんじん パインナップル 小松菜	米 小麦粉 パン粉 スパゲティ うどん
26 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	筑前煮 卵焼き オレンジ 牛乳	麦茶 カステラサンド	鶏肉 たまご 牛乳	れんこん にんじん 大根 だけのこ 椎茸 ごぼう いんげん オレンジ	米 里芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 カステラサンド
27 土	麦茶 ビスケット	ごはん	キーマカレー ひじきのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 大豆 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 ほうれん草 ひじき コーン パナナ	米 カレールウ サラダ油 マヨネーズ せんべい
28 日							
29 月			昭和の日				
30 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ パイン缶 牛乳	麦茶 ウエハース	豚肉 鶏肉 牛乳	にんにく 小松菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 パイン缶	米 春雨 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 ウエハース

*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。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	484 Kcal	18.1g	14.8g	1.3g
	以上児	559 Kcal	21.0g	17.2g	1.5g

○ 4月 16日 関東の料理 (栃木県…耳うどん) ・旬の食材 (アスパラガス、いちご)

○ 4月 24日 お誕生会



きゅうしよくだより

2024年



ご入園・進級 おめでとうございます

ポカポカと柔らかな日差しのなか、4月は新しい生活のスタートの月ですね。

新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？

給食には好きなものだけでなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。

今年もいろいろな食材や料理に出会っていきましょう。

“好きなもの・食べられるようになったもの” たくさん増やしていきましょうね！



朝食でげんきもりもり！！ 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。

その秘密は、脳の働きにあります。脳は体が眠っている間も休まずに働いているため、朝にはすっかり栄養不足に。そこで朝、ごはんやパンを食べて脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると、脳が元気になるのです。『目覚めのスイッチ』・・・オン！朝食を食べないとイライラしやすくなったり、元気に遊ぶことができなくなってしまったりしてしまいます。

生活のリズムを身につけよう！

★子どものころの食習慣が
一生の健康を左右します



★正しい食習慣のポイント

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。

★亜鉛不足に注意



加工、インスタント食品に偏った食生活をしていると、亜鉛という成分が不足がちになります。亜鉛は、味を感知する味蕾（みらい）にある味細胞の代謝に使われます。不足すると味覚障害を起こすのです。亜鉛は、小魚、海藻、ごまなどに多く含まれています。

- ①1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られるように。
- ④食事はよくかんで、 ゆっくり食べる。
- ⑤夜遅く飲食しない。



★食品・料理に対する“慣れ”が十分でない

幼児期は、段階的に新しい食品や料理に慣れさせていく時期です。まだ順応性に乏しい幼児に、毎日のように違った料理を出すことは決して好ましいことではありません。1つ1つの料理にじっくり慣れさせながら、段階的に食品の種類と料理の範囲を広げるように努めましょう。

.....3食おいしく食べるポイント.....

体をしっかり動かす

たくさんエネルギーを使い、なくなると、体は「エネルギーがほしいよ」と教えてくれます。

おやつを食べ過ぎない

おやつ時間をきちんと決めて、ちょうどよい量を食べましょう。

夜更かししない

早く起きないと、余裕を持って朝ご飯を食べることができません。さらに眠くて体を動かすことがつらくなります。よく眠ると食欲もわいてきます。



寒い冬が終わりました。春は動物たちや草木が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です。

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。

春の食材は苦味やアクの強いものが多いですが、この苦味には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。

子ども達にとってはちょっと苦手な味でもあるでしょうが、春ならではの味をたくさん味わっててください。

春が旬の野菜 たけのこ



冬の間にエネルギーをたくさん溜め込んだ春の野菜、たけのこは「朝掘ったらその日のうちに食べろ」と言われるぐらい鮮度が大切です。採りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは、茹でてあく抜きしてから調理します。

たけのこは食物繊維が豊富で腸の中から身体をきれいにして、便秘の症状を改善してくれます。タンパク質やビタミンも豊富で血圧を下げる・肥満防止・美肌の効果もあります。

