

# 4月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	月	十穀米	麻婆豆腐 サラダ菜 チンゲン菜のスープ	いちご ビスケット 昆布 ホワイトミルク	りんご 牛乳		牛乳・豚ミンチ・昆布 木綿豆腐・赤みそ 鶏肉・ホワイトミルク	十穀米・ごま油 ビスケット	りんご・人参・青葱・生姜 にんにく・チンゲン菜 玉ねぎ・コーン缶・いちご
2	火	麦ごはん	魚の照り焼き 人参の甘煮 かぼちゃのみそ汁	肉うどん	オレンジ 牛乳		牛乳・白身魚・米みそ 牛肉	麦ごはん・うどん	オレンジ・生姜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・青葱
3	水	十穀米	豚肉とピーマンの炒め物 トマト 野菜スープ	りんごゼリー かりんとう いりこ	バナナ 牛乳		牛乳・豚肉・いりこ	十穀米・じゃがいも ごま油 かりんとう	たけのこ・ピーマン・りんご 人参・トマト・キャベツ 玉ねぎ・セロリー・パセリ
4	木	麦ごはん	肉じゃが レタス 白菜のみそ汁	ふかしいも 昆布 スキムミルク	いちご 牛乳		牛乳・牛肉・厚揚げ わかめ・米みそ・昆布 スキムミルク	麦ごはん さつまいも じゃがいも	いちご・玉ねぎ・人参 グリンピース・レタス 白菜・えのき・青葱
5	金	十穀米	魚のパン粉焼き スナッペンとう キャベツとコーンの豆乳スープ	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん	オレンジ 牛乳		牛乳・白身魚・卵 粉チーズ・豆乳 しらす干し	十穀米・ごま油 いりごま	オレンジ・パセリ・人参 スナッペンとう・コーン缶 キャベツ・玉ねぎ・小松菜
6	土	🌸	炒めそば りんご	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・豚肉	中華麺・パン	キャベツ・玉ねぎ・人参 干し椎茸・青葱・生姜 りんご
8	月	麦ごはん	魚のみそ煮 小松菜としらすのごま和え	マドレーヌ 昆布 スキムミルク	バナナ 牛乳	清汁	牛乳・白身魚・米みそ しらす干し・卵・昆布 スキムミルク	麦ごはん・白玉ふ すりごま	バナナ・えのき・青葱 生姜・小松菜・もやし 人参
9	火	十穀米	ハンバーグ ゆでいんげん トマトスープ	フルーツヨーグルト	りんご 牛乳		牛乳・牛ミンチ・卵 豚ミンチ・豚肉 ヨーグルト	十穀米・じゃがいも	りんご・人参・パセリ 玉ねぎ・さやいんげん トマト・みかん缶・パイン缶
10	水	麦ごはん	魚の塩焼き ほうれん草と卵の炒めもの	シュガートースト 飲むヨーグルト	オレンジ 牛乳	みそ汁	牛乳・わかめ・米みそ 白身魚・卵・ハム 飲むヨーグルト	麦ごはん・食パン	オレンジ・大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ
11	木	十穀米	カレーシチュー 春キャベツの和え物	マカロニのきな粉和え 昆布 スキムミルク	バナナ 牛乳		牛乳・牛肉・昆布 スキムミルク・きな粉	ごはん・じゃがいも ごま油・すりごま マカロニ	バナナ・玉ねぎ・人参 グリンピース・キャベツ アスパラガス
12	金	麦ごはん	牛肉とフライドポテトのソテー レタス かきたま汁	小松菜とレーズンのマフィン いりこ 豆乳	りんご 牛乳		牛乳・牛肉・卵・豆乳 いりこ	麦ごはん じゃがいも	りんご・さやいんげん・小松菜 レタス・玉ねぎ・人参 もやし・青葱・干ぶどう
13	土	🌸	スパゲティ・ミートソース いちご	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・牛ミンチ 豚ミンチ・粉チーズ	スパゲティ・パン	玉ねぎ・人参・ピーマン いちご・玉ねぎ・人参

## 誕生会

## 行事

24	水	🌸	からあげトッピングカレーライス コールスロー いちご	シリアルスコーン 昆布 スキムミルク	チーズ 牛乳		24	水	誕生会
----	---	---	----------------------------------	--------------------------	-----------	--	----	---	-----

# 4月給食だより

## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが給食を楽しんで食べることができるように、職員みんなで関わっていきます。食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることがあれば、気軽に相談してください。

今回は、朝食の役割についてお伝えします。

### 体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上がります。体は1日の活動の準備を整えます。



### 脳の働きを活発にする

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、思考力や集中力が高まります。

脳が働き始めることで、体もしっかり動かせるようになります。



### 便が出やすくなる

朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。



朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。

夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると、朝もお腹がすいていない…なんてことも。

保護者のみなさんも、毎日朝ごはんを食べていますか？朝の時間は忙しいですが、何か少しでも食べるようにしましょう。

家族みんなが元気に過ごせるように、親も子も生活リズムを見直してみましょう。



### 子どもにおすすめの朝ごはん（例）

#### ◎和食メニュー

おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおにぎりがおすすです。昆布、かつお節、じゃこ、わかめ、鮭フレークなど好きな具材を混ぜ込むと、手軽に栄養価もアップしますよ！

#### ◎洋食メニュー

パン・野菜スープ・フルーツヨーグルト など



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましょう。ハム、きゅうり、卵など好きな具材をはさんだり、お好みの野菜とチーズをのせてピザ風トーストにしたりすると栄養価もアップしておすすです！