



給食だより

調理室では、旬の野菜を使った、安全でおいしい給食を提供し、様々な経験を通して食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。



快食・快眠・快便



寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し体を動かしたり、脳が活発になったりする準備をします。

また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。

朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。

しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。

カルシウムたっぷり「じゃこトースト」

材料) 1枚分

- 食パン 1枚
- ちりめん 小さじ1
- パセリ 少々
- マヨネーズ 小さじ1



- ちりめんと刻んだパセリをマヨネーズで和えます。
- 食パンに①をまんべんに塗ります。
- トースターでこんがり焼いたら出来上がりです。

※保育園のおやつで人気のメニューです。朝食にも良いですね！



世界の朝ご飯

アイスランドで朝食としてよく食べられるのは

「スキール」と呼ばれるヨーグルト。

よく耳にする「ギリシャヨーグルト」と同じものです。果物やグラノーラ、オーツ麦と混ぜたものをジャム、バター、生クリームを付けたトーストやクレープ状のパンケーキと食べるそうです。



市販のヨーグルトで超簡単

〈 濃厚ギリシャヨーグルトの作り方 〉

1 容器にザルをセットします。

2 キッチンペーパーを敷きプレーンヨーグルトを入れます。

4月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1号認定春季休暇	1	火	チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実	いちごのパンナコッタ	ちりめん牛乳	ご飯
	2	水	魚のみそ煮、海藻サラダ、清し汁、果実	じゃこトースト牛乳	ビスコ牛乳	ご飯
	3	木	新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、胡麻和えみそ汁、果実	干切り大根もちお茶	クッキー牛乳	ご飯
	4	金	魚のピカタ、スパゲティーサラダ、豚汁、果実	焼きおにぎりお茶	サブシお茶	ご飯
	5	土	焼きそば、大豆の甘煮、果実	パン牛乳	せんべいお茶	中華麺
	6	日				
入園歓迎会	7	月	ミートローフ、切り干し大根のごま酢和え、南瓜のポタージュスープ、果実	ココアバーミルク	チーズお茶	パン
	8	火	魚の照り焼き、拌三絲、みそ汁、果実	芋ぜんざい	ビスケット牛乳	ご飯
	9	水	鶏肉のレモン焼き、カラフルサラダ、春野菜のスープ、果実	ヨーグルトムース	クラッカー豆乳	ご飯
	10	木	飛竜頭、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、果実	お麩のラスクミルク	せんべいお茶	ご飯
	11	金	筑前煮、ひじきとツナのサラダ、みそ汁、果実	チーズ饅頭牛乳	かえりお茶	ご飯
小学校入学式	12	土	マーボー丼、胡瓜のたたき、果実	パン牛乳	飲むヨーグルト	ご飯
	13	日				
災害訓練週間	14	月	手作りチキンナゲット、フロッコリーのおかか和え、たまごマスープ、果実	ホットドッグ牛乳	ビスコ牛乳	ご飯
	15	火	※お弁当の準備をお願いします。	二色ゼリー	ちりめん牛乳	ご飯
弁当日	16	水	魚の磯辺揚げ、春雨の酢の物、みそ汁、果実	しいたけチヂミミルク	ポーロ牛乳	ご飯
	17	木	豚肉の生姜焼き、青菜とコーンのサラダ、油揚げと白菜のスープ、果実	おからと人参のケーキミルク	ヨーグルト	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	18	金	魚のちゃんちゃん焼き、酢の物、もずくスープ	焼き芋ミルク	ブリッツお茶	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	19	土	チャンポン、厚揚げの甘煮、果実	パン牛乳	パン牛乳	中華麺
保育総会	20	日				
	21	月	ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	米粉のショコラ蒸しパン牛乳	お茶・かえり	ご飯
	22	火	魚のチーズ風味フライ、ナムル、チンゲンサイのスープ	果実牛乳	クッキー豆乳	パン
	23	水	五色焼き、ごぼうサラダ、みそ汁、果実	カルシウムおにぎりお茶	クラッカー牛乳	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	24	木	魚のピザ風焼き、かみかみサラダ、けんちん汁、果実	フルーツヨーグルト	サブシお茶	ご飯
お楽しみ会	25	金	山海ご飯、鶏肉の唐揚げ、ゆで野菜、かき玉汁、果実	シュークリームミルク	野菜ジュース	ご飯
	26	土	親子うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	パン牛乳	ゼリー	うどん
	27	日				
	28	月	めひかりのから揚げ、マカロニサラダ、根菜ゴマ汁、果実	ポテト餅ミルク	ちりめん牛乳	ご飯
	29	火				
	30	水	チャプチェ、ほうれん草の磯和え、わかめスープ	アップルサンドミルク	ビスケット牛乳	ご飯

* 4月分の保育料給食費等口座振替は、4月25日(金)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

* 水筒は軽いもの(プラスチック製)をご準備ください。水筒の中は常温の水または麦茶・お茶を入れてください。