

給食だより(4月の献立)



社会福祉法人 大谷会
安桜保育園

		献立 	間食(♪は手作りおやつ)		カロリー
			未満児	以上児	
1	金	シチュー パン ウィンナー	バナナ	せんべい 乳酸菌	581/637
2	土	調理パン 牛乳 バナナ			530/598
3	日				
4	月	焼きそば ロールパン 	ゼリー	ビスケット ジュース	571/598
5	火	☆進級、入園式 (クリームパン リンゴジュース)	バナナ		511/572
6	水	カレーライス ウィンナー フルーツポンチ	プリン	ビスケット 飲むヨーグルト	632/696
7	木	牛乳、パン スパゲッティサラダ 野菜スープ	バナナ	焼きおにぎり お茶	580/601
8	金	ご飯 唐揚げ なばなの和え物 みそ汁 苺	オレンジ	原宿ドック アシドミルク	500/550
9	土	おにぎり バナナ ゼリー			495/576
10	日				
11	月	ご飯 肉じゃが 竹輪の和え物 すまし汁	バナナ	キャラメルコーン 幼児牛乳	580/643
12	火	牛丼 シュウマイ みそ汁 オレンジ 	ゼリー	♪ラスク ジョア	433/498
13	水	ご飯 鯖の煮付け かき卵汁 ゼリー ウィンナー	いちご	ベジタべる リンゴジュース	489/521
14	木	牛乳、パン 手作りハンバーグ サラダ 白菜のスープ	バナナ	♪麩のラスク お茶	585/692
15	金	カレーピラフ レタスサラダ コンソメスープ	ゼリー	たこ焼き まめびよ	597/666
16	土	調理パン 牛乳 バナナ			489/501
17	日		ゼリー		
18	月	中華飯 バンサンスー コーンスープ	プリン	ワッフル 気になる野菜	510/530
19	火	たけのこご飯 ゆかり和え ギョーザ みそ汁	オレンジ	♪マカロニの安倍川 乳酸菌	511/572
20	水	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 かき卵汁	バナナ	ミレーフライ ジョア	529/565
21	木	牛乳、パン ささみフライ ごぼうサラダ スープ	ゼリー	♪きな粉おはぎ お茶	684/773
22	金	ヘルシー丼 マカロニサラダ すまし汁 バナナ 	バナナ	♪プリンアラモード	684/773
23	土	調理パン 牛乳 バナナ			458/513
24	日				
25	月	ちらし寿司 ビーマンの炒め物 すまし汁	オレンジ	♪ジャムパン ビタヨーグル	769/779
26	火	スプリングカレー チキンナゲット フルーツポンチ	プリン	かつぱえびせん 乳酸菌	448/502
27	水	ご飯 鶏肉の照り焼き パリパリサラダ カニ風味汁	バナナ	ベジタべる 幼児牛乳	510/580
28	木	遠足 (弁当) 	ゼリー	お菓子	448/510
29	金	昭和の日			
30	土	調理パン 牛乳 バナナ			480/530

☆月に数回、黒米・雑穀米を使用します。

メニューは都合により、変更する事があります。

朝ごはんは、なぜ必要??

幼児期の子どもは、消化する力が未発達なので一度にたくさんの量を食べる事ができません。

そこで、朝ごはん・昼ごはん・晩ごはん・おやつ 一日4食で必要な栄養素を摂取します。

特に朝ごはんを抜くことは、大きな損失です。

私たちの体温は、眠っている間は下がっており、朝ごはんを食べることで消化器官に刺激が与えられます。

そして体温が上がり血流が良くなって、体が目覚めるのです。

1食1食の大切さを考え、幼児期から朝ごはんをきちんと取る習慣をつけましょう♪

