



新年度が始まり、1カ月が過ぎようとしています。年度初めは、環境の変化もあり、1年の中でも残食がやや多くなる時期です。体調面も疲れやすくなる時期でもあります。5月に入ると夏のように暑くなる日もあり、運動会の練習もありますので水分補給をしっかりと、体調管理に気を付けましょう。

朝ごはんはなぜ大事？



朝ごはんは1日のエネルギー源です
活動モード・・・
体の動きが激しくなり、体温が上昇します。認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



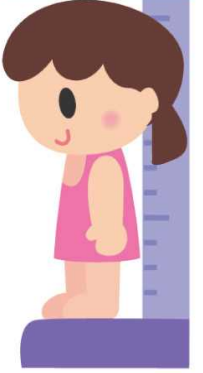
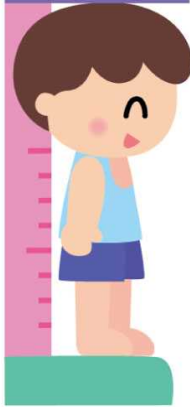
体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。
脳は、眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切です。

朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。



成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

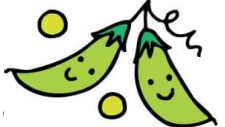


～旬の食材を取り入れましょう～

より美味しい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、新鮮で値段も安価です。保育園でも、夏の収穫にむけて、さくら組さんを中心に園庭で野菜を育てたいと思います。

おしらせ

13日はお誕生会のため、白ごはんは入りません。



		昼食	午後のおやつ			昼食	午後のおやつ
2月		鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご はねぎ カミカミサラダ だいず さつまいも えだまめ いりこ にんじん コーン	牛乳 ★きな粉蒸し ケーキ	19木		鶏肉のマールト 焼き キャベツのサラダ とりにく キャベツ レタス きゅうり ツナ トマト 味噌汁 あつあげ もやし かぼちゃ こまつな	牛乳 バナナ ホームパイ
6金		とんかつ 青菜のごまマヨ和え ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん なのはな カニカマ 味噌汁 たまねぎ じゃがいも にら	牛乳 もみじまんじゅう	20金		鯖の味噌煮 ブロッコリーのツナ和え さば ぶたかねぎ にんじん ブロッコリー ツナ キャベツ もやし コーン すまし汁 とうふ わかめ にんじん えのき	牛乳 ★フルーツ杏仁
7土		カレーうどん とりにく にんじん たまねぎ うすあげ しいたけ ながねぎ はねぎ わかめの和え物 ブロッコリー わかめ きゅうり にんじん コーン もやし	牛乳 子どもの日デザート ビスケット	21土		焼きそば ぶたにく ウインナー たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 味噌汁 とうふ わかめ だいこんば	牛乳 ゼリー ビスケット
9月		豚玉丼 ぶたにく たまご なると たまねぎ にんじん しいたけ みつば お野菜いっぱいサラダ ゆず きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム ブロッコリー	牛乳 ★ポパイケーキ	23月		中華丼 いか はくさい ぶたにく にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ くり もやしのナムル もやし きゅうり にんじん きくらげ たまご	牛乳 わらび餅 (未満児は マカロニきな粉)
10火		クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム 枝豆サラダ えだまめ にんじん きゅうり ハム キャベツ コーン	牛乳 ★大学芋	24火		おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん はねぎ あつあげ マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり レタス ツナ チーズ	牛乳 ★麩ラスク
11水		魚のゴマ照り焼き 切干大根の煮物 ぶり きりほしだいこん にんじん うすあげ しいたけ しらたき さやえんどう けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん さといも ねぎ	牛乳 ★ももヨーグルト	25水		鮭の素焼き 根菜きんぴら さけ れんこん ちくわ ごぼう にんじん しらたき ピーマン 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん ごぼう さといも こんにゃく はねぎ	牛乳 フライドポテト
12木		鶏肉のレモン風味揚げ コールスローサラダ とりにく キャベツ きゅうり ハム にんじん レタス コーン すまし汁 だいこん にんじん えのき うすあげ はねぎ	牛乳 バウムクーヘン	26木		炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さといも いんげん かきたま汁 たまご とうふ だいこん えのき はねぎ	牛乳 ととやき (未満児はたい焼き)
13金		お誕生会 たけのこご飯 魚の香り焼き ミートボール 野菜スープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ケーキ	27金		肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウインナー にんじん コーン パセリ	牛乳 ★フロランタン
14土		海鮮チャンポン えび いか かにかま かまぼこ きくらげ キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	麦茶 ★おにぎり	28土		ミートスパゲティ きゅうりにく ぶたにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース チーズ コンソメスープ キャベツ ベーコン たまねぎ パセリ	麦茶 ヨーグルト せんべい
16月		マーボー丼 とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ グリーンピース ハンサンスー はるさめ きゅうり たまご カニカマ ブロッコリー	牛乳 ココアワッフル	30月		カレーライス とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま	牛乳 ★パンプキン ケーキ
17火		鶏肉の照り焼き こんこんサラダ とりにく にんじん だいこん ごぼう もやし コーン カニカマ スーミータン コーン ハム たまねぎ パセリ たまご しいたけ	牛乳 ★ぼうしパン	31火		エビカツ 春雨サラダ エビカツ たまご はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり わかめスープ わかめ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	牛乳 メロン サブレ
18水		鮭の変わり焼き ひじきの煮物 さけ ひじき えだまめ あつあげ にんじん しらたき 若竹汁 たけのこ とうふ わかめ	牛乳 ★ふくれ菓子				